

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт психологии

Кафедра психологии образования

Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности

Магистерская диссертация

Направление 44.04.02 – Психолого-педагогическое образование
Магистерская программа «Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования»

Магистерская диссертация
допущена к защите
зав.кафедрой
_____ Н.Н.Васягина

Исполнитель:
Бачинина Марина Спектровна
Студент_МПСО1501 группы

(подпись студента)

Руководитель ОПОП:

_____ Е.А.Казаева
(подпись)

Научный руководитель:
Казаева Евгения Анатольевна,
Д.п.н.; профессор кафедры

(подпись преподавателя)

Екатеринбург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. Теоретические аспекты исследования психологического благополучия личности.....	8
1.1. Концептуальные основы психологического благополучия в исследованиях зарубежных и отечественных ученых.....	8
1.2. Психологическая безопасность как основополагающий фактор психологического благополучия личности.....	23
1.2.1. Психологическая безопасность современного общества.....	23
1.2.2. Моделирование психологической безопасности в образовательной среде.....	30
Глава 2. Эмпирическое исследование психологического благополучия личности обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» Асбестовского городского округа.....	38
2.1. Анализ образовательной среды Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» Асбестовского городского округа.....	38
2.2. Разработка психолого-педагогической модели формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2».....	47
2.2.1. Алгоритм проведения исследования и общая характеристика выборки.....	47
2.2.2. Описание и интерпретация результатов констатирующего эксперимента.....	51
2.2.3. Разработка и внедрение модели формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2».....	60
2.2.4. Оценка эффективности внедрения модели формирования	

психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2».....	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	72
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	75
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	86

ВВЕДЕНИЕ

Изучение феномена «психологическое благополучие» ведется в различных научных областях: социологии, медицине, экономике, психологии. Данное направление активно развивается в рамках психологии образования, что порождает неоднозначность критериев и моделей. Этот феномен наиболее объемно понимается в рамках поликультурного и междисциплинарного пространства, охватывающих широкий круг подходов и контекстов.

Психологическое благополучие задает «тон» и устойчивость отношения к миру, где стержнем выступает «палитра» отношений человека с миром, результатом чего является гармонизация его жизни. И тот факт, что исследованием психологического благополучия психологи занимаются без малого шестьдесят лет, в полной мере свидетельствует о высокой актуальности данной темы [43].

Переживание благополучия (или неблагополучия) интегративное, на него влияют различные стороны жизни человека, в нем соединены многие особенности отношения индивида к себе и окружающему миру. Под психологическим благополучием (душевным комфортом) зачастую мы понимаем «слаженность психических процессов и функций, гармонию личности, ощущение целостности, внутреннего равновесия» [15, с. 263].

Важность данной проблемы для отечественной психологии во многом обусловлена теми изменениями, которые происходят в жизни нашего общества. Жизнь требует от человека, адекватной ориентировки, умений совладать с негативными жизненными обстоятельствами, находить конструктивное решение проблемных ситуаций [40; 70].

Следовательно, актуальность данного исследования определяется тем, что проблема формирования психологического благополучия личности изучена недостаточно и требует дополнения теоретическая разработка вопросов, касающаяся психолого-педагогических условий формирования

психологического благополучия личности.

Теоретическую базу для понимания феномена психологического благополучия заложили исследования Н. Брэдберна, по мнению которого для описания этого феномена необходимо оперировать признаками, отражающими состояние счастья или несчастья, субъективного ощущения общей удовлетворенности или не удовлетворенности жизнью.

В качестве базовых составляющих психологического благополучия принято выделять следующие показатели:

- позитивные отношения с другими;
- принятие себя (позитивная оценка себя и своей жизни);
- автономия (способность следовать своим собственным убеждениям);
- компетентность (контроль над окружающей средой, способность эффективно управлять своей жизнью);
- наличие целей, придающих жизни направленность и смысл;
- личностный рост как чувство непрекращающегося развития и самореализации [12; 37].

Цель исследования: разработать психолого-педагогическую модель формирования психологического благополучия личности.

Объект исследования: психологическое благополучие личности.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия формирования психологического благополучия личности.

Гипотеза: внедрение психолого-педагогической модели будет способствовать формированию психологического благополучия личности обучающихся.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были определены следующие **задачи:**

1. Провести теоретический анализ концептуальных основ психологического благополучия в исследованиях зарубежных и отечественных ученых.

2. Изучить феномен «психологическая безопасность» как

основополагающий фактор психологического благополучия личности.

3. Проанализировать образовательную среду Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» Асбестовского городского округа.

4. Разработать и внедрить психолого-педагогическую модель формирования психологического благополучия личности обучающихся.

5. Построить и реализовать эмпирическое исследование, по оценке эффективности внедрение модели формирования психологического благополучия личности обучающихся.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

- концепция психологического благополучия (Н. Брэдберн, К. Рифф, А.В. Воронина);
- концепция субъективного благополучия (Э. Динер);
- исследования различных аспектов психологического благополучия в отечественной психологии (Н.К. Бахарева, А.Е. Созонтова, П.П. Фесенко);
- представления о личностном потенциале (Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандриков, Е.Н. Осин);
- концептуальные основы создания комфортной и безопасной образовательной среды (И.А. Баева, В.В. Ковров, Е.Б. Лактионова, М.С. Мириманова, Н.В. Андреева, А.К. Сорина);
- теории самоактуализации (А. Маслоу, К. Роджерса).

Методические основания исследования:

1. Теоретические методы: синтез и анализ научной литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы:

- «Методика исследования самоотношения» (МИС С.Р. Пантелеева). Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения.

- «Тест жизнестойкости». Тест предназначен для определения уровня развития жизнестойкости (адаптация А.Н. Леонтьева и Е.И. Рассказовой).

3. Методы статистической обработки данных:

Для выявления значимых различий был использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2» Асбестовского городского округа (МБУ «СОШ № 2»).

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты исследования могут быть использованы в работе практического психолога системы образования, педагогов и родителей при решении задач формирования психологического благополучия личности.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

1.1. Концептуальные основы психологического благополучия в исследованиях зарубежных и отечественных ученых

Вопрос детерминант психологического благополучия в настоящее время является актуальным направлением в зарубежной и отечественной психологии. Понятие «благополучие» часто используется в медицине, экономике, биологии, философии и педагогике, но «до сих пор более 60% работ, в названиях которых встречается слово «благополучие», относятся к вопросам экономики и только менее 5% составляют работы по психологии» [70, с. 30].

Благополучие – это многогранное понятие. Смысловое значение слова «благополучие» в словаре С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой, это «спокойное и счастливое состояние» [62]. Так же данный термин используется в качестве синонима счастья, благоприятного психического и физического состояния.

Количество исследований в области психологического благополучия в последние 60 лет неуклонно растет. Изучение психологического благополучия пронизывает различные социальные дисциплины. Необходимо отметить, что возрастающий научный интерес к проблеме психологического благополучия существует и в различных направлениях психологии.

При знакомстве с различными исследованиями мы отмечаем, что сегодня феномен благополучия описывается в интегративной и динамичной концепции, которая включает в себя субъективные, социальные и психологические аспекты.

Рассматривая исторические предпосылки изучения благополучия, следует отметить два подхода, в основе которых лежит трактовка психологического благополучия:

- гедонистическая традиция, которая подчеркивает такие конструкции как счастье, положительное и негативное влияние, удовлетворенность жизнью;

- эвдемонистическое учение, в котором подчеркивается позитивное психологическое функционирование человека и его развитие [12].

В настоящий момент нет единого общепринятого мнения о том, как соотносятся между собой понятия субъективного и психологического благополучия; субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью; субъективного благополучия и счастья. Например, ряд исследователей (К. Рифф, Э. Динер, С.Ю. Семенов) считают, что субъективное благополучие является составляющей психологического благополучия, в то время как существует мнение (Н.К. Бахарева, Л.В. Куликов, М.В. Соколова, Р.М. Шамионов, Г.Л. Пучкова), что психологическое благополучие часть субъективного. Некоторые исследователи используют данные понятия как синонимичные (Н. Брэдбурн, Е.Н. Панина, Е.Е. Бочарова и др.) [88].

Однако, несмотря на различия в подходах, большинство исследователей полагают, что психологическое благополучие является многомерной конструкцией [62].

Первые упоминания об исследованиях в области психологического благополучия как самостоятельной категории мы находим в зарубежных трудах, теоретическую базу для которых в 1969 году составили работы Нормана Брэдбурна. Он впервые вводит понятие «психологическое благополучие» и отождествляет его с субъективным ощущением счастья и общей удовлетворенностью жизнью. Его работы ознаменовали отход от психиатрической практики к изучению психологических реакций простых людей в их повседневной жизни. Его суждения вытекают из заинтересованности в том, как люди справляются с ежедневными трудностями, с которыми они сталкиваются [101].

Автор отмечал, что психологическое благополучие (которое также упоминается как счастье) – это переменная, которая имеет первостепенное

значение, и связывал свою трактовку психологического благополучия с идеями Аристотеля об эвдемонии, согласно которой, наивысшим благом для человека является счастье. Исследование Н. Брэдбурна было сосредоточено на различиях между положительными и отрицательными аффектами. Человек будет обладать высоким уровнем психологического благополучия в той степени, в которой он будет иметь доминирование положительных эмоций над отрицательными [27].

В своих исследованиях Н. Брэдбурн отмечает, что «он не подразумевает под понятием психологическое благополучие ряд других понятий, таких как самоактуализация, самооценка, автономия, но, в то же время, возможно, эти понятия имеют области взаимного пересечения». Н. Брэдбурн создал модель структуры психологического благополучия, которая представляет собой баланс, достигаемый переменным преобладанием двух видов аффекта – негативного и позитивного [56; 70].

Американский психолог, основоположник позитивной психологии М. Селигман, считает, что объектом исследования должны стать «сильные стороны человека, его созидательный потенциал и позитивное функционирование; в качестве новой цели психологии выдвинул благополучие личности или процветание» [77, с. 101]. Данный автор отмечал, что теория благополучия – теория добровольного выбора, а элементы благополучия – это то, что выбирают люди самостоятельно. Каждый элемент, по мнению М. Селигмана, должен удовлетворять трем критериям:

1. Способствовать благополучию.
2. Представлять для многих людей самостоятельную ценность, а не средство для достижения целей.
3. Поддаваться описанию и измерению независимо от других составляющих (самостоятельность) [76].

Описанным критериям соответствуют следующие критерии, составляющие благополучие:

- положительные эмоции;

- достижения;
- хорошие отношения с людьми;
- вовлеченность;
- смысл.

Автор разобрал благополучие на «осуществимые условия»: позитивные эмоции, вовлеченность и смысл жизни, а основной человеческой потребностью провозгласил счастье [76].

Наиболее близким понятием к психологическому благополучию является субъективное благополучие. О субъективном благополучии впервые упоминает Э. Динер находящийся у истоков позитивной психологии. Его авторское понимание субъективного благополучия очень близко к концепции Н. Брэдбурна, но психологическое благополучие в его исследованиях становится частью субъективного, которое, по его мнению, состоит из трех основных компонентов: приятные и неприятные эмоции (эмоциональная сторона самопринятия), и интеллектуальная оценка жизни (когнитивная стороны самопринятия) [10].

Так же автор полагал, что в основе интеллектуальной оценки лежит эмоциональная, которая и окрашивает ее. Соответственно, высоким уровнем субъективного благополучия будет являться такое состояние, когда человек в большинстве случаев испытывает удовлетворение от жизни, минимизируя негативные чувства [106].

Анализируя существующие на момент исследования данные, Э. Динер выделил следующие признаки субъективного благополучия:

1. Субъективность — благополучие существует внутри индивидуального опыта.
2. Позитивность измерения — наличие позитивных показателей в субъективном благополучии.
3. Глобальность измерения — субъективное благополучие обычно включает глобальную оценку всех аспектов жизни личности в период от нескольких недель до десятков лет [7].

В своих исследованиях Э. Динер и Ю. Су обосновали, что субъективное благополучие состоит из трех взаимосвязанных компонентов: удовлетворенность жизнью, положительное влияние и отрицательный аффект. Позитивный и негативный аффект являются двумя независимыми измерениями, и различия между ними также могут являться индикаторами степени психологического благополучия. Аффективная сторона относится к приятным и неприятным настроениям и эмоциям, в то время как удовлетворенность жизнью относится к когнитивной составляющей [88].

Так же, К. Рифф несмотря на то, что подвергла критике работу Н. Брэдбурна за то, что тот не определил структуру психологического благополучия, тем не менее, в своих трудах она этому термину придает более специфическое значение, делая основной акцент не на переживание благополучия, а на выделении его личностных предпосылок. Она выделяет следующие компоненты: цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия [38].

К. Рифф создала одну из первых моделей психологического благополучия. Автор считала, что, во-первых, благополучие не должно быть ограничено только медицинскими или биологическими описаниями, а во-вторых, психологическим теориям благополучия в то время не хватало эмпирической строгости – они не были проверены [38].

В своих ранних работах К. Рифф определила аспекты, представляющие собой психологическое благополучие:

- автономия;
- экологическое мастерство;
- позитивные отношения с другими людьми;
- цель в жизни;
- реализация собственного потенциала;
- самопринятие.

В более поздних исследованиях были добавлены способность к достижению цели, счастье и удовлетворенность жизнью [38; 46].

Для того чтобы построить теорию, которая соединяет в себе философские вопросы и психологические аспекты, К. Рифф проанализировала теории, описывающие благополучие, от Аристотеля до Дж.С. Милля, от А. Маслоу до К. Юнга. Она определила то, что сближает большинство теорий, и эти совпадения в интерпретации феномена дали ей основу для создания собственной модели психологического благополучия [83; 104].

Главное отличие модели психологического благополучия К. Рифф заключается в том, что благополучие носит многоаспектный характер, включая в себя не только счастье или положительные эмоции. Многие из психологических теорий рассматривают положительную самооценку в качестве основополагающего фактора психического здоровья, характеристику самоактуализации (А. Маслоу), оптимального функционирования (К. Роджерс) и зрелости (Г. Олпорт). В модели К. Рифф подчеркивается важность принятия себя, в том числе и прошлой жизни (Э. Эриксон, А. Нойгартен). Процесс индивидуации (К. Юнг) подчеркивает необходимость согласия с «темной» стороной самого себя (теневой). Таким образом, и формулировка целостности «Эго» Э. Эриксона и юнгианская индивидуализация подчеркивают необходимость самопринятия, что гораздо более широкое понятие, чем стандартные виды самооценки [43; 59; 103].

Все вышеперечисленные перспективы описывают межличностную сферу как центральный элемент позитивной и хорошо прожитой жизни. Так, Б. Рассел рассматривал любовь как один из источников счастья. В то время как А. Маслоу описывал самоактуализированную личность как имеющую сильные чувства эмпатии и любви ко всем людям. Теплые отношения к другим были поставлены в качестве критерия зрелости в работах Г. Олпорта, а Э. Эриксон подчеркивал важность достижения тесных союзов с другими (интимности) во взрослых стадиях развития личности [33].

Попав в волну интереса к тестированию в западном мире, модель К. Рифф прошла неоднократную «проверку на прочность». В течение 1990-х годов был проведен целый ряд «региональных» исследований модели, которая получила свою эмпирическую поддержку в Испании, Колумбии, в Швеции и в Гонконге [43].

Модель психологического благополучия К. Рифф вызвала большой научный интерес к феномену психологического благополучия. Психологи активно стали разрабатывать новые критерии, расширяя тем самым понятийное пространство понятия «психологическое благополучие». В частности, К. Йоронен и П. Астедт-Курки выделили следующие социально-психологические факторы благополучия:

1. Безопасность и комфортность домашней среды.
2. Атмосфера любви, характеризующаяся семейными радостями, близостью и гармонией.
3. Открытость и доверительность межличностных взаимосвязей.
4. Родительский контроль и включенность в жизнь детей или подростков.
5. Чувство значимости в семье.
6. Семейная поддержка отношений с людьми и видов деятельности детей за границами семьи [47].

Психологическая наука выдвинула еще один значимый конструкт в структуре психологического благополучия – качество жизни. Более 30 лет назад Д. Шин и Д. Джонсон заявили, что психологическое благополучие – это глобальная оценка качества жизни человека по его собственным выбранным критериям. Данная точка зрения до сих пор находит свое отражение в современной литературе [45].

Термин «психологическое благополучие», широко используемый в зарубежной психологической литературе, в отечественной психологии появился совсем недавно.

В России проблема психологического благополучия до недавнего времени практически не изучалась, хотя имеет глубокие исторические корни и тесно связана с существованием самой идеи личности. В России существует традиционный приоритет духовных ценностей, свойственный вообще русской культуре. Исторический контекст оказал прямое и косвенное влияние на способы существования личности, теоретическую, методологическую и эмпирическую трактовку [43].

Оценка человеком своей жизни, его эмоциональное отношение к ней являлись темой многих философских исследований. Длительный период именно «личностное» выступало в виде философской идеи, находя отражение в таких понятиях, как «целостность», «всесторонность развития», «свобода воли», «гуманность», «индивидуальность» и т.д.

В то время, когда наши западные коллеги активно изучали, что значит счастье в представлении людей, отечественная психология находилась под давлением господствующей идеологии: в поисках признаков «советского человека» и конструировании «советского менталитета». «Советский человек психологически интериоризировал подчинение в качестве условия своей безопасности, он нередко испытывал ощущение угрозы, если кто-либо из его окружения начинал вести себя или думать не так, как другие» [2].

Активность продолжала оставаться наиболее изучаемым аспектом личности. Работы Б.Г. Ананьева положили начало рассмотрению процесса реализации личности в личной и общественной жизни.

60–80 гг. XX века отечественные психологи в рамках возрождающейся идеи личности активно исследовали «самоопределение личности в группе» (А.В. Островский), «неадаптивность в индивидуальной деятельности» (В.А. Петровский), «выход личности из кризисных ситуаций» (Б.С. Братусь), «смыслообразование» (А.Н. Леонтьев, А.Г. Асмолов) и т.д. А.Н. Леонтьев предложил концепцию развития личности, как системного качества индивида [51].

По большому счету, можно сказать, что психологическое благополучие рассматривалось в отечественной психологии косвенно через субъектность. Понятие «субъект» фокусировало внимание на поиске и рассмотрении источников, причин активности в самом человеке (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн). Отечественными исследователями традиционно подчеркивается необходимость осмысленности, насыщенности и продуктивности жизни для ощущения человеком благополучия (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский) [1; 5; 6; 14].

Благополучие является категорией субъектности человека, в которой слиты воедино и оценка, и восприятие, и соотнесение, и иные процессы, обусловленные внешними и внутренними детерминантами. Вместе с тем, как заметил В.Э. Чудновский, необходимо признать, что своеобразный, специфически целостный внутренний мир человека, имеющий свои закономерности, свои тенденции развития, возникает на основе объективных связей и условий [87; 95].

С другой стороны, объективация внутреннего мира в поведении, деятельности, по сути, и становится основой для переживания благополучия или неблагополучия. Как отмечал Б.Ф. Ломов, в социальной психологии субъективность раскрывается через анализ личности, прежде всего личностных отношений индивида к социальным событиям [55].

И только в последнее десятилетие XX века открываются новые грани. Личность рассматривают в контексте свободы, ответственности, развития и бессмертности. Центральной стала идея не констатации у личности неких ценностей и мировоззрения, а выявление того, как человек решает проблемы и задачи, которые ставит перед ним жизнь. На этом этапе предметом психологического исследования становится изучение осмысленности жизни, научный поиск базируется на идеях Л.С. Выготского о структурном и смысловом строении сознания, представлениях о строении смысловой сферы личности, сформулированных в работах А.Н. Леонтьева, А.Г. Асмолова,

Б.С. Братуся, положениях о психологической сущности феномена смысла жизни, выдвинутых в работах В. Франкла, понимании осмысленности жизни, предложенном Д.А. Леонтьевым [8; 21; 26; 52; 91; 92].

Современные исследователи все чаще обращаются к роли личности, ее активности в достижении благополучия. Это связано с постепенным переходом от образа пассивной личности, полностью управляемой внутренними диспозициями и внешней стимуляцией, к образу активной личности, ставящей цели и стремящейся к их достижению [51].

Среди отечественных психологов можно назвать следующих ученых, исследования которых связаны с изучением различных аспектов психологического благополучия (Н.К. Бахарева, А.Е. Созонтова, П.П. Фесенко), субъективного благополучия (Е.Е. Бочарова, М.Ю. Бояркин, А.И. Донцов, Л.В. Куликов, С.А. Минюрова, Е.Б. Перельгина, А.М. Рикель, Р.М. Шамионов, Е.Ф. Яценко и др.), удовлетворенности жизнью (М. Бельски, Т.В. Бескова, И.А. Джидарьян, Е.В. Дугина, А.Л. Журавлев, К.В. Костенко, Л.В. Куликов, Т.К. Терра, Р.М. Шамионов, А.В. Юревич и др.) [43, с. 56].

Активно исследуются факторы, определяющие психологическое благополучие личности: обнаружены связи с осмысленностью жизни (П.П. Фесенко), ценностно-смысловыми образованиями (Д.А. Леонтьев, Р.М. Шамионов), суверенностью психологического пространства (Е.Н. Панина), толерантностью личности (Н.К. Бахарева), этнопсихологическими особенностями (Р.М. Шамионов), средовыми условиями (О.С. Ширяева), профессиональной деятельностью (И.В. Заусенко, Р.М. Шамионов, Е.Ф. Яценко), определена его специфика в пожилом возрасте (Ю.Б. Дубовик), предложена психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности (О.А. Идобаева) [40; 43].

Глубокий анализ литературных данных позволил определить уровень и направленность современной психологической исследовательской практики

в этой области и выделить психологическое содержание и основные характеристики феномена благополучия. Мы исходим из того, что психологическое благополучие включает в себя следующие компоненты:

1. Инстинктивное стремление к положительным эмоциям (так, в качестве предикторов и источников благополучия, как правило, рассматривается генетическая предрасположенность).

2. Инстинктивно-сознательное избегание отрицательных эмоций.

3. Сознательное, рациональное, целеориентированное стремление к удовлетворенности жизнью [43].

Вектор психологического благополучия – это вектор смыслоориентированности, целеориентированности на самопринятие, самореализацию и позитивный выбор. Этот тезис подтверждается, прежде всего, тем, что в современной отечественной психологической науке личность рассматривается не как пассивная игрушка воздействующих на нее внешних сил, а как активный субъект, влияющий на свою жизнь и деятельность. Кроме того, благополучие – это динамичная концепция, которая включает в себя субъективные, социальные и психологические аспекты. Также следует отметить, что позитивный и негативный аффекты представляют собой два независимых измерения, и разница между ними также может являться индикатором степени психологического благополучия. Более того, положительные эмоции не усиливаются с исчезновением отрицательных; благополучие связано с балансом между ними, а не с отсутствием неблагополучия [8; 51; 53; 63].

Методологическое осмысление определения благополучия поднимает важный вопрос о связи субъективного и психологического благополучия, который достаточно активно обсуждается в последние годы в научной литературе.

Большой научный интерес представляют исследования, касающиеся изучения структуры благополучия, они показали, что эта конструкция

включает в себя как гедонистические, так и эвдомонистические компоненты [43].

Например, степень, в которой люди испытывают удовольствие, влияет на суждения о желательности и моральной благосклонности жизни. Так, анализ ответов испытуемых на открытые вопросы, касающиеся природы благополучия и счастья (например, «Что такое для вас счастье?») показывает, что люди, как правило, рассматривают их как гедонистически ориентированные факторы (например, «находиться в хорошем настроении»), так и эвдомонистически ориентированные факторы (например, «быть тем, кем я хочу быть»), что в комплексе дает ощущение благополучия [13; 35; 82].

Важно отметить, что субъективное благополучие в большей степени является гедонистически ориентированным показателем благополучия, в частности: положительный аффект и удовлетворенность жизнью. В противоположность этому, психологическое благополучие больше относится к эвдемонистически ориентированному показателю благополучия, в частности: личностный рост, экологическое мастерство, самопринятие, позитивные отношения, автономия и цель в жизни [22].

Более поздние исследования с использованием факторноаналитических подходов, описывают благополучие, состоящее из следующих компонентов:

- опыт удовольствия;
- предотвращение отрицательного опыта;
- саморазвитие;
- личностный вклад [43].

Полученные результаты демонстрируют поразительно схожие результаты, которые дополняя друг друга, оказывают влияние на познание, цели и поведение человека. Таким образом, несмотря на то, что традиции изучения психологического и субъективного благополучия развивались по отдельности, появляется все больше доказательств существования связи между ними [74].

Субъективное и психологическое благополучие связаны в гораздо большей степени, чем это предполагалось ранее [25].

Между психологическим и субъективным благополучием можно выделить два основных отличия:

- Психологическое и субъективное благополучие различаются, прежде всего, в аспектах позитивного психологического функционирования. Например, меры благополучия в субъективном благополучии – счастье, удовлетворенность жизнью; в психологическом – личностный рост, открытость опыту и зрелость.

- Субъективное благополучие предполагает в большей степени краткосрочные состояния, тогда как психологическое благополучие связано с более долгосрочными последствиями [44].

Многие авторы утверждают, что субъективное благополучие может быть предпосылкой психологического благополучия, ссылаясь на то, что положительное влияние субъективного благополучия приводит к тому, что люди сообщают о более высоком уровне удовлетворенности жизнью [16; 39; 86].

Алан Уотерман отмечал асимметрию отношений между субъективным и психическим благополучием. Он утверждал, что положительное влияние не может лежать в основе благополучия, вопреки мнению других исследователей, которые утверждают, что благополучие – это, по своей сути, просто положительное влияние [102].

Следует отметить современную тенденцию к сближению различных подходов к пониманию феномена благополучия.

Однако можно утверждать, что в психологии сложилась традиция определять и операционализировать психологическую сторону благополучия при помощи использования критериев и индикаторов субъективного благополучия, игнорируя ее связь с психологическим благополучием. На текущий момент как в отечественной, так и в зарубежной психологии доминирует количество исследований субъективного благополучия [89].

Также стоит отметить, что значительная часть эмпирических работ, представленных на сегодняшний день, не является лонгитюдными исследованиями, что затрудняет возможность изучения долгосрочных последствий и отличий между субъективным и психологическим благополучием [60; 98].

Несмотря на серьезную методологическую и теоретическую обоснованность подходов, которые определяют психологическое благополучие с различных позиций, наблюдается тенденция к объединению различных теорий и комплексному изучению феномена благополучия. Многие исследователи приходят к заключению, что данные понятия тесно взаимосвязаны [18; 38; 100]

Хотелось бы отметить, что наиболее верным подходом в изучении психологической стороны благополучия является совмещение в единую концепцию как субъективного, так и психологического благополучия, которые могут не только дополнять друг друга, но и компенсировать слабые стороны своих подходов. Кроме того, обогатить концепцию благополучия может включение в поле рассмотрения таких критериев:

- влияние на психологическое благополучие такого мощного стрессора, как неопределенность;
- определение групповых особенностей психологического благополучия;
- изучение взаимосвязи психологического благополучия и психологической безопасности [74].

Однако, несмотря на большие достижения в изучении психологического благополучия в зарубежной и отечественной психологии, многие исследовательские вопросы, касающиеся последствий влияния благополучия на последующее поведение человека, остаются без ответа.

Несмотря на то, что экспериментальные манипуляции, направленные на изменение психологического благополучия уже существуют, тем не менее, эти исследования не учитывают последствий долгосрочных

изменений. Поэтому главной задачей будущих исследований должно стать выявление причин, вызывающих долгосрочное повышение психологического благополучия [49].

До сих пор остаются нерешенными вопросы:

1. Каковы механизмы, ведущие от психологического благополучия к улучшению здоровья или социальных отношений?

2. Существует ли этот эффект во всех культурах, или он встречается преимущественно в культурах, которые высоко ценят психологическое благополучие своих граждан?

И, наконец, исследователи должны изучить оптимальный уровень психологического благополучия, который связан с продуктивной деятельностью личности [50].

Необходимы дополнительные изыскания с использованием точных методов исследований, в том числе экспериментальных, квазиэкспериментальных и лонгитюдных [49].

Кроме того, научные данные по психологическому благополучию могут быть использованы во многих областях социальных наук. Тот факт, что психологическое благополучие не является однозначным, что это многомерное понятие, также имеет ряд последствий для многих областей психологии. Наука о благополучии может помочь обществу выйти за рамки политических пристрастий и принять психологический подход, который делает граждан более счастливыми [17; 93].

Таким образом, психологическое благополучие, это интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении удовлетворенности собственной жизнью, включенности в жизнь, в том числе и степени неудовлетворенности, выражающееся в разочаровании в жизни, жизненной пассивности и излишней угнетенности беспокойством о будущем.

Есть основания предполагать, что в предстоящие годы исследования психологического благополучия станут более интегрированы в различные направления психологии и другие отрасли научного знания.

1.2. Психологическая безопасность как основополагающий фактор психологического благополучия личности

1.2.1. Психологическая безопасность современного общества

Мы все живем в обществе, где уровень безопасности по всем основным параметрам, начиная от вероятности насильственной смерти и заканчивая гигиеническими нормами, значительно выше, чем был когда-то прежде, однако люди продолжают испытывать потребность в безопасности, отыскивая в окружающем мире всевозможные угрозы и опасности [42].

Международные конфликты, опасность ядерной войны, экологические угрозы сопровождаются чувствами страха, неуверенности и бессмысленности существования. Человек ощущает нестабильность окружающей среды, уменьшается его психологическое благополучие, он испытывает «шок будущего». В современном мире безопасность перестает быть абстрактным понятием, она становится конкретным феноменом, создаваемым взаимодействующими людьми [85].

Социальные изменения, происходящие в мире, могут видоизменять обычные опасности, создавать новые риски и изменять стратегии общества. Мало кто станет отрицать, что безопасность, как индивидуальная, так и национальная и международная, занимает важное место среди проблем, стоящих перед человечеством [58].

Стратегии, связанные с обеспечением безопасности, направлены на идентификацию и предотвращение угроз. Цель безопасности может иметь различную интерпретацию:

1. Защита жизни человека.
2. Защита людей от распространенных угроз.
3. Обеспечение набора жизненно важных прав и свобод для всех людей.
4. Создание политических, экономических, социальных, культурных и экологических условий, в которых живут люди, зная, что их жизненные права и свободы являются безопасными [32].

Приведенные трактовки показывают, что безопасность человека является в большей степени результатом эффективной политической, экономической, социальной, культурной и природной среды, а не выполнения набора административных процедур. Но это только одна сторона «медали».

С другой стороны – безопасность общества складывается из ощущения безопасности отдельных людей. Безопасность для физических лиц не может быть определена так легко. Факторы, влияющие на безопасность – жизнь, здоровье, статус, богатство, свобода – это гораздо сложнее, и многие из них не могут быть заменены в случае потери. Поэтому укрепление психологической безопасности является ключом для достижения благополучия людей [54].

В настоящее время существует три вида ориентаций для психологической коннотации безопасности в научной сфере:

1. Определение безопасности с точки зрения удовлетворения потребностей индивида. Этот подход берет начало в трудах А. Маслоу, который утверждал, что «психологическая безопасность – чувство доверия, безопасности и свободы от страха и тревоги, особенно ощущение того, что все потребности удовлетворяются в настоящее время (и в будущем)» [59].

2. Определение безопасности с точки зрения восприятия риска. Некоторые исследователи полагают, что чувство безопасности или небезопасности является предчувствием потенциального риска или

опасности, которые могут произойти, а также это чувство управляемости ситуацией [20].

3. Определение безопасности как субъективной оценки, основанной на опыте. Представления о безопасности формируются индивидуально, и они представляют собой субъективное отражение реальности. Содержание представлений в отношении безопасности имеет широкий охват. Так, в качестве объекта безопасности может выступать сам человек, его семья, этническая или религиозная группа, нация и государство или даже весь мир. Категория представлений о безопасности также включает в себя множество других факторов, относящихся к условиям, которые могут либо ослабить, либо усилить безопасность, последствия безопасности или небезопасности [97].

Первыми в этой области стали работы Джеймса Дер Дериана, Барри Бузана и Оле Вейвера. Эти авторы стоят у истоков «постмодернистского» (или «постструктуралистского») подхода в теории международных отношений. Они смещают акцент с анализа «безопасности» и «опасности» на анализ значений несколько в другом контексте. В итоге в центре внимания оказываются эпистемологические основания самой научной дисциплины, которая называется «исследованиями безопасности». Кроме того, безопасность (security) они противопоставляют не «угрозе» (threats) и «опасности» (dangers), а «небезопасности» (insecurity), тем самым встраивая субъективный компонент (ощущения, переживания) в анализ данного феномена [43].

Уго Перси, итальянский профессор из университета г. Бергамо, описывая особенности трактовки безопасности в Италии, писал, что итальянцы прекрасно умеют маскировать свои трагедии. Доказательство тому – некоторые успешные телевизионные сериалы, в которых конфликтные ситуации показываются в очень позитивном смысле (полицейский участок весьма комфортабелен, женщины и мужчины карабинеры, выглядящие настоящими красавицами и красавцами и т.д.). С

другой стороны, эти киноленты демонстрируют проблему безопасности в совершенно другом ракурсе, где латинское слово «*securitas*» приобретает внутреннее, личное, душевное значение, благодаря которому реальная опасность, которая присутствует и изображается в фильмах, оказывается заряжена позитивными эмоциями и хорошими чувствами [34].

И именно эти положительные эмоции оказываются в центре внимания, когда зритель смотрит на опасность, он подсознательно считает, что благодаря «хорошим» карабинерам, которые словно нарисовали некий магический круг, внутри которого зритель находится в полной безопасности, внешняя опасность ему не может угрожать [65].

По мнению отечественного философа и политолога В. Малахова, современная риторика безопасности «фреймирует» реальность, что находит свое отражение в «мобилизации определенных восприятий» через использование определенных смыслов. Употребление языка «небезопасности» приводит к тому, что происходит мобилизация не только мышления, но и структуры значений, внутренних для самого языка. Поэтому за стратегиями поведения и за «политикой небезопасности» (*politics of insecurity*) всегда присутствует борьба между различными представлениями и видениями проблемы [57].

Осмысление концепта безопасности была предпринята Мишелем Фуко. Его лекции были посвящены анализу триады «безопасность – управление – биополитика», которая является масштабным эскизом теории происхождения современного либерального государства. М. Фуко показывает культурные корни идеи безопасности и связывает их с режимом господства, который появляется в дисциплинарных обществах Нового времени, и только потом выводит эти общества на качественно новый идеологический и технологический уровень [43].

Безопасность и психологическое благополучие являются понятиями, состоящими из множества объективных и субъективных факторов. Возможность их изучения и измерения является для общества важным

информационным инструментом. В качестве предмета в изучении безопасности и благополучия общества, как правило, рассматривают:

- внешние и внутренние факторы безопасности;
- экономическую, экологическую и социальную безопасность;
- угрозы культурной и общественной безопасности;
- защищенность культурного многообразия и т. д.

Поэтому важным исследовательским направлением являются проблемы измерения безопасности и благополучия как индикатора удовлетворенности населения своей жизнью.

Жизненный путь человека характеризуется, прежде всего, наличием разнообразных событий, некоторые из них интерпретируются человеком как травматические. Эти события – «узловые моменты жизненного пути» – во многом определяют дальнейший сценарий жизни человека, его психическое и физическое здоровье и обуславливают психологическое неблагополучие личности (Таблица 1).

Таблица 1.

Риски для психологического благополучия личности

	Дом, семья	Школа	СМИ	Работа	Сообщество
1	2	3	4	5	6
Культура	Низкий социально-экономический статус.	Неблагоприятная среда обучения.	Побочные влияния СМИ.	Дискриминация/социальное неравенство.	Социальная изоляция.
Сообщество	Плохие жилищно-бытовые условия/условия жизни.	Трудности в школе.	Высокий уровень криминализации общества.	Уголовное или антиобщественное поведение, безработица.	Долги/бедность/высокая интенсивность работы.
Семья	Психические заболевания у родителей, употребление психоактивных веществ во время беременности, отсутствие эмоциональной безопасности в детстве.	Травма или плохое обращение.	Конфликты и насилие в семье.		Тяжелая утрата.

1	2	3	4	5	6
Человек	Плохое питание, недоедание.	Низкая самооценка .	Плохое состояние физического здоровья.	Злоупотребление алкоголем, употреблении психоактивных веществ.	Плохое состояние физического здоровья.

Там, где события являются новыми, люди не могут с уверенностью предсказать и предвидеть все последствия, речь может идти о неопределенности. На самом деле повседневная жизнь полна опасностей: как физических, так и социальных. В том случае, если человек будет в курсе всех возможных источников опасности, он будет в себе генерировать огромное беспокойство, что будет препятствовать его дальнейшим действиям.

Таким образом, неопределенность влияет на онтологическую безопасность. В этом случае вся энергия человека тратится на борьбу со страхом и стремление вернуть контроль над окружающим миром.

Например, сразу после 9/11 люди в США были практически парализованы страхом. Им было трудно идти на работу, переходить мост, ездить на метро, выходить из дома, но также было невозможно оставаться дома. Это произошло потому, что было распространено ощущение угрозы. Никто не знал, где она, что может произойти и кто станет следующей целью преступников: сам человек или его семья и друзья. Люди не могли распознать угрозу, исходящую, как им казалось, отовсюду, было ощущение, что все, что они решили сделать, может причинить вред [67; 96].

Одна из стратегий, которая может быть использована для достижения онтологической безопасности – рутинность, которая позволяет взять под когнитивный контроль угрозы и неопределенность окружающей среды. Именно рутинность повседневной жизни порождает регулярную основу, при которой человек чувствует, что имеет надежные знания, которые регулируют его повседневную жизнь. Это решает проблему хаоса, позволяя человеку поддерживать чувство собственного достоинства. То есть, рутинность

является одним из механизмов достижения онтологической безопасности. Именно поэтому в первые дни после 9/11 средства массовой информации: газеты, телевидение и т. д. – призвали американцев вернуться назад к своей обычной размеренной жизни: ездить на работу, покупать и тратить деньги [17].

Рутинность дает возможность участвовать в рациональных действиях. Это автоматические ответы на стимулы, которые являются привычными.

Для целого ряда вещей, которые происходят вокруг, человек не взвешивает альтернативы и не ищет рациональные ответы, он не выбирает, что делать, он просто делает. Например, водитель нажимает педаль газа, когда загорается зеленый цвет светофора, не думая в какой очередности необходимо предпринять определенные действия, он совершает привычные манипуляции автоматически, не задумываясь над этим [24].

Привыкание обеспечивает безопасность. Когда набор стимулов вызывает рутинизацию ответов, освобождается поле для деятельности, появляется больше возможностей для ответа на опасность. Дело в том, что человек не может реагировать на все опасности сразу, поэтому когнитивная способность реагирования на любую опасность во многом зависит от наличия и эффективности рутинных действий [80].

Важно отметить, что онтологическая безопасность связана с доверием, а именно с системой базового доверия. Базовые системы доверия представляют собой наборы привычных отношений. Э. Гидденс называет доверие «когнитивным коконом», который позволяет человеку воспринимать себя в качестве унитарной, когерентной личности. Система базового доверия действует как своего рода буфер против хаоса. Благодаря наличию базового доверия человек фокусируется на созидании и принятии собственной идентичности [99].

Онтологическая безопасность является динамичным компонентом в концепции психологического благополучия, расширяет фокус от минимизации вреда и защиты к росту уверенности в возможности

согласованного будущего. Онтологическая безопасность является ключевым компонентом благополучия. Психологическое благополучие связано с рутинностью жизни и зависит в какой-то степени от предсказуемости [43].

Изменение становится угрозой, дестабилизирующей конструкцией, вызывает тревогу, ставит под угрозу идентичность и безопасность в будущем. Уверенность и безопасность влияет на чувство собственного достоинства. Поэтому, для людей, переживших травматическое прошлое, очень важно восстановить порядок, привычный ход жизни, что даст четкое представление о будущем и будет способствовать благополучию [11].

Таким образом, в настоящее время, растет необходимость понимания того, как избежать социальной нестабильности и из чего складывается социальное благополучие, как можно выстраивать свою социальную активность, чтобы обеспечить максимальное социальное благополучие.

Баланс между безопасностью и психологическим благополучием является концептуальной проблемой, которая требует дальнейшего изучения.

1.2.2. Моделирование психологической безопасности в образовательной среде

Среда оказывает фундаментальное воздействие на все аспекты человеческого бытия. С момента своего рождения между субъектом и средой существуют отношения взаимозависимости и взаимовлияния. В современных условиях социокультурной, экономической и политической нестабильности общества и ухудшения качества жизни населения эта взаимосвязь особенно актуализируется. Становится очевидной необходимость глубинного анализа проблемы, особенно, в ее связи со становлением и развитием подрастающего поколения.

Главной социальной формацией, обуславливающей формирование фундамента личности, является, безусловно, семья. Вторым по важности

социальным институтом для человека является образовательная среда, которую исследователи определяют как «комплекс специально организованных психолого-педагогических условий, в результате взаимодействия с которыми происходит развитие и становление личности» [71]. При этом ключевой задачей для педагогов и психологов является необходимость формирования и проектирования такой атмосферы, где ребенок был бы востребован, ощущал защиту, мог удовлетворить свои основные потребности, сохранял и развивал психическое здоровье. Только при создании определенных условий будет развиваться психически здоровая личность и одним из основных условий выступает психологическая безопасность образовательной среды.

При анализе психолого-педагогической литературы мы определили, что на современном этапе развития общества безопасность должна обеспечиваться в рамках деятельностной парадигмы образования – «умением субъектов образования регулировать опасности и риски, управлять ими» [9].

Внедрение указанной выше парадигмы возможно через реализацию в образовательном пространстве программ и технологий, нацеленных на устранение психологического насилия, применяемых всеми участниками учебно-воспитательного процесса.

По мнению отечественных и зарубежных авторов (И.А. Баева, Г.В. Грачев, Э. Эриксон, Х.М. Уолкер и др.) «психологическая защищенность детей выступает условием обеспечения адаптации, развития социальной компетентности и формирования в ребенке ориентации на позитивные отношения в социуме (стремление быть как все и со всеми), ожидания социального принятия, поддержки, развития чувства личности и внутренней позиции по отношению к самому себе (стремление к уникальности)» [28; 79].

Кроме того, общепризнанным является тот факт, что эффективность образовательного процесса зависит напрямую от показателя психологической безопасности образовательной среды [9; 28].

Напряженная психологическая обстановка в школах, переполненные классы, где сложно сохранять нацеленность на обучение и необходимость педагогу осуществлять дифференцированный подход максимальному количеству учеников, сверстники из неблагоприятных семей, жесткая дисциплина, предвзятое отношение к учащемуся со стороны одноклассников или педагогов – все это лишь некоторые из фактов, характеризующих небезопасную психологическую среду для формирующейся, незрелой личности. И самым главным содержательным компонентом, определяющим качество окружающей личность среды, является насилие – физическое или психологическое. Насилие – как знак неравенства, как подавляющий и властный компонент отношений между людьми, деструктивно воздействующий на психическое и физическое здоровье человека [71].

Под насилием чаще всего подразумевают физическое воздействие, но не следует забывать, что человек существо не только телесное, а и духовное и психологическими средствами человека, можно обидеть не меньше, чем физическим насилием. «Насилие представляет собой узурпацию человеческой свободы в ее наличном бытии, внешнем выражении». Психологическое насилие является «ядром» насилия, его исходной формой, на основе которой возникают другие формы насилия [64].

Насилие, пережитое в детстве, может приводить к долгосрочным последствиям, зачастую влияющим на всю дальнейшую жизнь. К сожалению, образовательная среда является пластичной и подверженной любым, а особенно, негативным тенденциям изменяющегося общества. Именно по этой причине, мы можем наблюдать в школах страны повышение уровня психологической напряженности, рост среди учащихся уголовно наказуемых преступлений, антиобщественное поведение (вандализм, драки, грабежи и др.), рассматриваемые как нарушение физической безопасности, притеснение, принуждение, злоупотребление властью со стороны учительского и педагогического состава и т.д.

В психологической литературе существуют несколько подходов, определяющих результативность педагогической деятельности. Во-первых, это функциональные продукты деятельности (урок, методика и т. д.). Во-вторых – это психологические продукты деятельности (психические новообразования в личности учащихся). Иначе говоря, главный, конечный результат педагогической деятельности – сам учащийся, развитие его личности, способностей и умений [84].

По данным социально-педагогического исследования, проводившегося в нескольких регионах России, благополучная образовательная школа, с точки зрения учащихся, формирует знания и умственные способности, готовит к будущей профессиональной карьере, воспитывает уверенность в себе, самостоятельность в решении жизненных проблем [71].

Существенными признаками «благополучной школы» для учащихся являются школа без опасности насилия, унижения, оскорблений и межличностные отношения между учащимися, а также между учащимися и учителями (школа, в которую идешь с радостью). С точки зрения общества, школа должна сформировать готовность к продолжению образования, сотрудничеству в социуме, принятии общественных ценностей и норм морали, к саморефлексии, самоопределению. Большинство родителей вкладывают именно такое понимание смысла школьного образования. По их мнению, главной задачей школы является наделение ребенка знаниями и умениями, которые в дальнейшем обеспечат возможность получения профессионального образования и успешную социализацию. Так же многие родители обращают внимание не только на качество образования, которое может предоставить их ребенку школа, но и на психологический климат в учебном заведении. Поэтому школьная жизнь должна быть привлекательной не только своим содержанием, но и формой. Школа должна формировать в учащихся положительных эмоциональный отклик, вызывать ощущение защищенности и комфортности [9; 28; 72; 78].

Анализ феномена образовательной среды происходит с позиций, связанных с современным пониманием образования как сферы социальной жизни, а среды – как фактора образования. Образовательная среда представляет собой совокупность материальных факторов образовательного процесса и межличностных отношений, которые устанавливают субъекты образования в процессе своего взаимодействия. С психологической точки зрения образовательная среда есть взаимодействие ее участников. Участники образовательной деятельности создают образовательную среду, оказывают на нее постоянное воздействие в процессе функционирования, но и образовательная среда как целое и отдельными своими элементами влияет на каждого субъекта образовательного процесса [64].

Следовательно, психологический компонент образовательной среды – это форма взаимодействия участников образовательного процесса, через которую происходит реализация их потребностей, возникают и разрешаются межличностные и групповые конфликты. Именно психологический компонент призван обеспечивать возможность удовлетворения потребностей участников образовательной деятельности в ощущении безопасности, сохранении и улучшении самооценки, признании со стороны общества, самоактуализации.

Необходимо отметить, что «в качестве значимых психологических характеристик образовательной среды можно рассматривать отношение к образовательной среде, удовлетворенность основными характеристиками взаимодействия и психологическую безопасность» [79].

Психологическую безопасность можно выделить как важнейшее условие, позволяющее придать образовательной среде развивающий характер, так как особую актуальность в настоящее время приобретает проблема защищенности от психологического насилия во взаимодействии участников образовательной среды [66].

«Психологизация образовательной среды в целях сохранения и укрепления здоровья, ее участников, создания безопасных условий труда и

учебы в образовательном учреждении, защита от всех форм дискриминации могут выступать альтернативой агрессивной социальной среде, психоэмоциональному и культурному вакууму, следствие которых – рост социогенных заболеваний» [105, с. 28].

Образовательная среда есть психолого-педагогическая реальность, содержащая специально организованные условия для формирования личности, а также возможности для развития, включенные в социальное и пространственно-предметное окружение. Сущность указанной реальности заключается во взаимосвязи «деятельностно-коммуникативных актов и взаимоотношений» участников образовательной деятельности. Закрепление данного феномена возможно через создание системы отношений участников образовательного процесса, в которых личность бы свободно функционировала, чувствовала защищенность и удовлетворенность своих основных потребностей, сохраняла и развивала психическое здоровье [9; 79].

Потребность в безопасности является базовой потребностью личности, поэтому не исчезает при нарушении, а трансформируется в виде ухода в себя, возникновения внутриличностных конфликтов, аддиктивной компенсации. Таким образом, возникает острая необходимость создания психологически безопасных условий в учебных организациях, основная цель которых сделать образовательную среду справедливой и доступной для эффективного развития каждого ее ученика.

Как показатели психологической безопасности образовательной среды М.Ф. Секач и Э.Э. Семанюк выделяют:

- отсутствие проявлений психологического насилия во взаимодействии участников образовательного процесса;
- удовлетворение основных потребностей в личностно-доверительном общении;
- преобладание диалогической направленности субъектов общения;
- позитивное отношение к основным параметрам образовательной среды у всех ее участников;

- преобладание гуманистической центрации у субъектов образовательной среды;

- организация насыщенной образовательной среды, стимулирующей развитие участников процесса;

- укрепление психического здоровья [75].

Моделирование такого рода социокультурной, безопасной среды будет способствовать лишь одному – максимальному удовлетворению и развитию социально ориентированных потребностей ребенка, сохранению и повышению его самооценки, сможет обеспечить раскрытие личностных потенциалов. При этом, интегральным показателем психологически безопасной образовательной среды должно являться переживание эмоционального благополучия и компетентности всеми субъектами образовательного процесса, которое выступает в качестве необходимого условия эффективного личностно развития, как педагога, так и ученика [30; 41].

Если мы стремимся к поддержанию психического здоровья подрастающего поколения, к попытке построения максимально комфортных и эффективных условий для развития детей, то психологизация образовательной среды, защита учащихся и педагогического состава от всех форм дискриминации и насилия становятся приоритетными, как для психологических служб в системе образования, так и для государства в целом.

Таким образом, психологически безопасной образовательной средой образовательного учреждения можно считать такую среду, в которой большинство участников имеют положительное отношение к ней, высокий уровень удовлетворенности характеристиками среды учреждения и защищенности от психологического насилия во взаимодействии.

Обеспечение психологической безопасности образовательной среды и, как следствие, охрана и поддержание психического здоровья ее участников

должно быть приоритетным направлением деятельности психологической службы в системе образования.

Показатели диагностических критериев могут дать реальную картину, а аналитическая оценка позволит выявить рассогласование идеального и реального.

Глава 2. Эмпирическое исследование психологического благополучия личности обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» Асбестовского городского округа

2.1. Анализ образовательной среды Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» Асбестовского городского округа.

Проведя теоретическое исследование, мы сделали вывод, что создание условий психологической безопасности в образовательной среде будет способствовать формированию психологического благополучия обучающихся, и как следствие их более полному личностному развитию. Мы решили проанализировать образовательную среду Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» Асбестовского городского округа.

Проведение анализа мы построили по трем направлениям:

1. Анализ информационной карты школы (Март 2016 года).
2. Анализ здоровьесберегающих условий образовательного процесса (Март 2016 года).
3. Изучение безопасности образовательной среды школы (Апрель – май 2016 года).

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2» Асбестовского городского округа. Сокращенное официальное наименование: МБУ «СОШ № 2».

Миссия школы – предоставление равных стартовых возможностей каждому выпускнику школы в соответствии с его потребностями и возможностями как основного условия успешной социализации в обществе.

Стратегические цели:

1. Обеспечение доступности и высокого качества образования.

2. Реализация принципов компетентностного подхода в образовании на возрастных ступенях: начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования.

3. Реализация концепции «Школа – культурный центр микрорайона» через информатизацию пространства микрорайона на базе школы, организацию деятельности школы как культурно-оздоровительного и образовательного центра микрорайона школы, в котором обеспечена безопасность учащихся, сохранность их психологического и соматического здоровья.

В школе обучается 428 обучающихся, из них:

- обучаются в очной форме – 316 человека: первая ступень – 157 человек; вторая ступень – 159 человек;
- в очно-заочной (вечерней) форме, вторая ступень – 12 человек, третья ступень – 100 человек.

Необходимо учитывать, что в школе обучается 124 (28,9%) ребенка из неполных семей, 15 (3,5%) опекаемых, 6 (1,4%) детей инвалидов, 1 (0,2%) ребенок – воспитанник детского дома.

Основными формами самоуправления школой являются:

- Управляющий совет
- Общее собрание трудового коллектива
- Педагогический совет;
- Родительский комитет;
- Совет старшеклассников.

Деятельность всех структур регламентируется локальными актами школы.

Управляющий совет школы является высшим органом самоуправления школы, так как он представляет интересы всех групп участников образовательного процесса. Управляющий совет реализует установленные законодательством самоуправления в управлении школой и автономности

школы в вопросах, отнесенных законодательством Российской Федерации к компетенции школы.

В состав общего собрания трудового коллектива входят все сотрудники школы. Общее собрание трудового коллектива избирает представителей в управляющий совет школы, избирает профсоюзный комитет, принимает локальные акты, регулирующие вопросы охраны труда, выдвигает кандидатуры на награждение.

Педагогический совет школы принимает локальные акты, регулирующие вопросы организации образовательного процесса, определяет направления работы школы, принимает образовательные программы, учебный план, годовой план работы школы.

Родительский комитет выбирается на классных родительских собраниях из числа родителей. Родительский комитет избирает представителей в управляющий совет школы, вносит предложения по организации учебно-воспитательного процесса.

Совет старшеклассников формируется из учащихся 8-11 классов на выборной основе и образует советы дела. Совет старшеклассников является инициатором коллективных творческих дел, помогает в организации и проведении конкурсов, вечеров.

Анализ безопасной образовательной среды школы, показал, что в школе:

- реализуются идеи гуманизации и гуманитаризации,
- созданы условия для раскрытия творческих способностей всех участников образовательного процесса,
- осуществляется всестороннее и гармоничное развитие личности, готовой и способной полноценно выполнять систему социальных ролей,
- совершенствуются механизмы социализации личности, становления социально-активной и жизнестойкой личности,
- происходит формирование жизнеспособной индивидуальности, гуманистически ориентированной по отношению к обществу и самой себе.

В школе ведется работа по созданию здоровьесберегающих условий образовательного процесса.

Работа по здоровьесбережению в школе включает в себя следующее:

- постоянный контроль за соблюдением техники безопасности и охраны труда;
- максимальный охват горячим питанием учащихся, в начальных классах 3-х разовым;
- поддержание благоприятных санитарно-гигиенических условий;
- проведение противоэпидемиологических мероприятий (вакцинация, карантин);
- составление расписания занятий с учетом недельной работоспособности;
- благоприятный психологический климат;
- консультации психолога по проблемам личностного развития ребенка;
- проведение релаксационных пауз на уроке, динамических пауз в первых классах;
- приобретение школьной мебели, регулируемой по высоте;
- контроль за осанкой обучающихся во время учебных занятий;
- организация адаптационных периодов в течение 2-х недель в начале учебного года для всех учащихся и в течение 2-х месяцев для учащихся 1-х, 5-х, 10-х классов;
- смена на уроке видов деятельности, повышение удельного веса активных форм работы;
- оптимизация домашних заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся;
- организация работы спортивных секций;
- профилактика зависимостей;
- ознакомление с методиками саморегуляции и самооздоровления;
- обучение бесконфликтному общению через уроки добра, психологические тренинги, дебаты, индивидуальные беседы;

- выезды на природу, экскурсии; Дни здоровья;
- организация обучения на дому для детей с ослабленным здоровьем;
- организация Государственной (итоговой) аттестации по щадящему режиму для детей с ослабленным здоровьем;
- формирование у обучающихся внутренней мотивации на сохранение своего здоровья через тематические уроки и внеклассную работу;
- сохранение режима «школы продленного дня» на ступени начального общего образования;
- социально-психологическая служба;
- оборонно-спортивная направленность воспитательной работы в школе;
- развитие и совершенствование физкультурно-спортивной базы школы;
- реализация междисциплинарной программы «Здоровье и безопасность».

Так же нами было проведено изучение психологической безопасности образовательной среды на основе экспресс-диагностики «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы». Автор Баева И.А. (Приложение 1а, б, в).

В экспресс-диагностике приняли участие педагоги МБУ «СОШ № 2», обучающиеся и их родители (законные представители) в количестве 231 человека, из них:

- педагогов – 25 человек;
- обучающихся – 119 человек;
- родителей (законных представителей) – 87 человек.

В результате проведенного исследования нами было установлено, что 25 (100%) педагогов считают, что работа в МБУ «СОШ № 2» требует постоянного совершенствования их мастерства. Так же 105 (88,2%) обучающихся считают, что обучение в МБУ «СОШ № 2» требует от них постоянного совершенствования их возможностей.

При ответе на вопрос о том, нравится ли им работать, обучаться в МБУ «СОШ № 2» ответы респондентов по шкале распределились следующим образом (Рисунок 1):

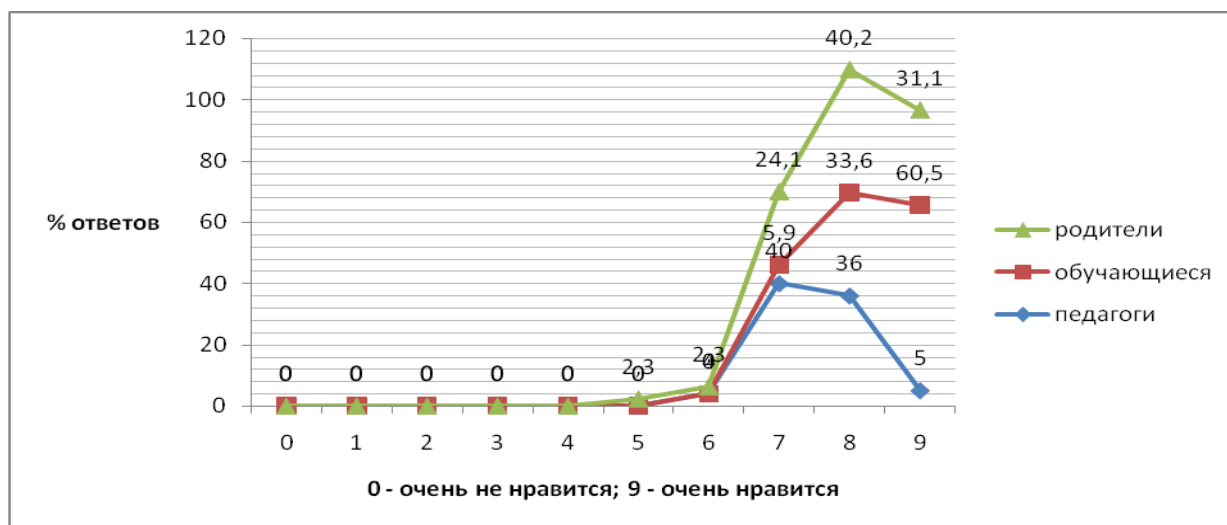


Рис. 1. Уровень удовлетворенности работой (обучением) в МБУ СОШ № 2.

Немаловажным является ответ на вопрос о том, помогает ли работа (учеба) в МБУ «СОШ № 2» развитию способностей. 7 (28%) педагогов ответили, что работа в МБУ «СОШ № 2» способствует развитию их способностей, 17 (68%) педагогов ответили, что работа в МБУ «СОШ № 2» возможно способствует развитию их способностей и только 1 (4%) педагог затруднился с ответом. По ответам обучающихся мы можем отметить, что 79 (66,4%) обучающихся считают, что обучение в школе способствует развитию их интеллектуальных способностей, а 37 (33,6%) обучающихся считают, что обучение в школе, возможно, способствует развитию их интеллектуальных способностей. Так же 62 (52,1%) обучающихся считают, что обучение в школе помогает развитию жизненных умений, а 50 (42%) обучающихся считают, что обучение в школе, возможно, помогает развитию жизненных умений. По ответам родителей мы видим, что 22 (25,3%) родителей считают, что обучение в школе способствует развитию интеллектуальных способностей их детей, а 51 (58,6%) родителей считают, что обучение в школе, возможно, способствует развитию интеллектуальных способностей

их детей. Следует отметить, что 2 (2,3%) родителей ответили, что обучение в школе вряд ли способствует развитию интеллектуальных способностей их детей, а 12 (13,8%) родителей затруднились дать ответ на данный вопрос. Также 43 (49,4%) родителей считают, что обучение в школе помогает развитию жизненных умений их детей, а 32 (36,8%) родителей считают, что обучение в школе, возможно, помогает развитию жизненных умений их детей. По данному вопросу так же получено 11 (12,6%) неопределенных ответов и 1 (1,2%) отрицательный ответ.

Анализируя вопрос о настроении, которое испытывают участники образовательного процесса, при посещении МБУ «СОШ № 2» мы получили следующие данные (Рисунок 2)

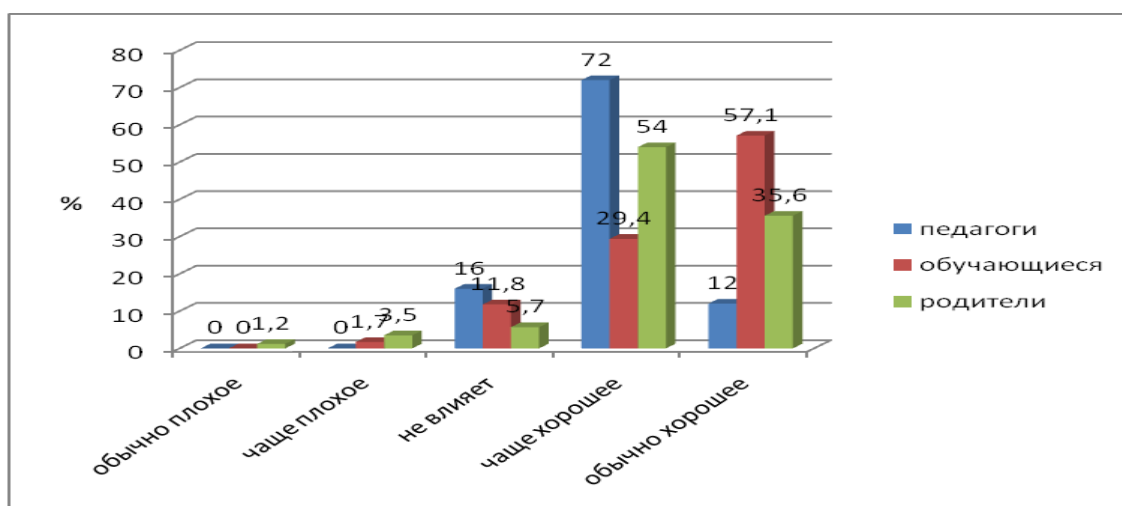


Рис. 2. Влияние школы на настроение участников образовательного процесса.

При оценке наиболее важных характеристик школьной среды участники образовательного процесса на первые места поставили следующие:

- взаимоотношения с учителями;
- взаимоотношения с учениками;
- эмоциональный комфорт;
- уважительное отношении к себе;
- внимание к просьбам и предложениям;
- учет личных проблем;

- возможность проявлять инициативу, активность.

Следует отметить, что 2 (2,3%) родителей совсем недовольны взаимоотношениями с учителями, а так же 3 (3,5%) родителей в небольшой степени удовлетворены уровнем эмоционального комфорта в МБУ «СОШ № 2». Оценивая степень удовлетворенности, отмеченными характеристиками, педагогов, следует указать, что 23 (92%) педагога удовлетворены эмоциональным комфортом в МБУ «СОШ № 2», остальные педагоги удовлетворены эмоциональным комфортом в МБУ «СОШ № 2» в небольшой степени. Анализируя ответы обучающихся, мы увидели, что только 12 (10,1%) обучающихся совсем не удовлетворены взаимодействием с учениками; 2 (1,7%) обучающихся недовольны уважительным отношением к себе; 5 (4,2%) обучающихся недовольны или удовлетворены в небольшой степени возможностью проявлять инициативу, активностью.

Анализируя вопрос о чувстве защищенности, которое испытывают участники образовательного процесса, при посещении МБУ «СОШ № 2» мы выделили низкий уровень защищенности по следующим показателям:

- педагоги:

- от оскорбления со стороны учеников;
- от того, что заставляют делать что-то против желания со стороны администрации;
- от неуважительного отношения со стороны учеников.

- обучающиеся:

- от высмеивания одноклассниками;
- от того, что заставляют делать что-то против желания со стороны учителей;
- от недоброжелательного отношения со стороны одноклассников;

- родители:

- от игнорирования со стороны учителей.

Таким образом, по результатам исследования мы сделали следующие выводы:

1. У педагогов выявлен высокий уровень удовлетворенности и эмоциональной комфортности образовательной средой МБУ «СОШ № 2». Так же все структурные компоненты во взаимодействии с коллегами у педагогов находятся на уровне защищенности. Во взаимодействии с администрацией почти все структурные компоненты находятся на уровне защищенности, только такой компонент как защищенность от того, что заставят делать что-либо против желания (принуждение) расположен на среднем уровне. В этом взаимодействии у педагогов возникают противоречивые, неоднозначные чувства. Этот же компонент во взаимоотношениях с учащимися расположен на очень высоком уровне. Педагоги чувствуют себя в этих отношениях по данному компоненту полностью защищенными. Низкий уровень защищенности от учеников у педагогов отмечен по таким компонентам, как оскорбление и неуважительное отношение.

2. У обучающихся выявлен высокий уровень удовлетворенности и эмоциональной комфортности образовательной средой МБУ «СОШ № 2». Все структурные компоненты находятся на уровне защищенности во взаимодействии с учителями, кроме компонента защищенности от того, что заставят делать что-либо против желания (принуждение). Так же необходимо отметить низкий уровень защищенности от высмеивания и неуважительного отношения со стороны одноклассников.

3. У родителей выявлен высокий уровень удовлетворенности и эмоциональной комфортности образовательной средой МБУ «СОШ № 2». Родители чувствуют себя защищенными от психологического насилия во взаимодействии с администрацией и учителями образовательного учреждения, но выявлен низкий уровень защищенности от игнорирования со стороны учителей.

Следовательно, проанализировав образовательную среду МБУ «СОШ № 2», мы сделали следующие выводы:

1. Администрация и педагогический коллектив МБУ «СОШ № 2» постоянно совершенствуют свою работу, ищут новые подходы, формы и методы работы по созданию безопасной образовательной среды.

2. Отношение к образовательной среде МБУ «СОШ № 2» позитивное у всех субъектов образовательного процесса. Доминирует тип позитивного отношения к школе у педагогов и обучающихся. Незначительное негативное отношение к образовательной среде выявлено у родителей. Возможно, показатель и не высокий, но он указывает на то, что есть родители, которые не признают референтной значимости школы, что является угрозой психологической безопасности личности.

3. Значимыми характеристиками образовательной среды школы удовлетворены все участники образовательного процесса. Максимальное удовлетворение участники образовательного пространства школы испытывают от уважительного отношения к себе, внимания к просьбам и предложениям, учета личных проблем и эмоционального комфорта.

4. Все структурные компоненты психологического насилия во взаимодействии находятся на уровне защищенности. Противоречивые чувства возникают во взаимодействии у педагогов с администрацией и у учащихся с учителями (причем у педагогов больше, чем у учащихся) в ситуациях принуждения делать что-либо против своей воли. Школьники по всем компонентам чувствуют себя в большей степени защищенными, чем не защищенными.

Таким образом, образовательную среду обследованной школы мы можем назвать психологически безопасной. Основным средством сохранения психологической безопасности школы являются удовлетворенность следующими средовыми характеристиками: возможность сохранять личное достоинство, право на уважение, возможность проявлять активность и инициативу.

2.2. Разработка психолого-педагогической модели формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2»

2.2.1. Алгоритм проведения исследования и общая характеристика выборки

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» Асбестовского городского округа (МБУ «СОШ № 2») в марте – мае 2016 года.

В исследовании приняли участие 50 обучающихся 9-10 классов в возрасте от 14 до 17 лет. Средний возраст участников – 15,8 лет.

Наше исследование осуществлялась в три этапа:

1. Этап. Констатирующий эксперимент, на котором мы определили психологическое благополучие обучающихся МБУ «СОШ № 2».

2. Этап. Формирующий эксперимент, в ходе которого нами была разработана и внедрена модель психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2».

3. Этап. Результирующий эксперимент, который состоял из повторного определения психологическое благополучие обучающихся МБУ «СОШ № 2» с последующей аналитической оценкой результатов.

Для достижения поставленной цели исследования нами был использован метод исследования – опрос (тестирование), а так же следующие методики [74]:

1. «Тест жизнестойкости», методика С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева.

Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой

жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Соответственно, тест жизнестойкости включает как общий показатель, так и три показателя по отдельным компонентам (субшкалам).

Вовлеченность – это активная жизненная позиция личности, уверенность в том, что только деятельный человек может найти в жизни стоящее и интересное. Контроль – это уверенность в том, что, только борясь и преодолевая трудности, можно изменить происходящее и быть хозяином своей судьбы. Принятие риска – готовность рисковать, убежденность в том, что на любых ошибках можно учиться. Из всего, что случается, как положительного, так и отрицательного, можно извлечь новый опыт, знания. Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях (в частности, во время серьезных перемен) ищут поддержку и помощь у близких, и сами готовы ответить им тем же, считают, что эффективнее оставаться вовлеченным в ситуацию и в контакте с близкими, знают, когда могут повлиять на исход событий, и делают это, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они - скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию (Приложение 2) [19; 53].

2. «Методика исследования самоотношения» (МИС)

С. Р. Пантелеева.

Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения. Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле «Я» как выражение смысла «Я», как обобщенное чувство в адрес собственного «Я».

Шкалы:

- «*Закрытость*» определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости.

- «*Самоуверенность*» выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать.

- «*Саморуководство*» отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного «Я», либо внешних обстоятельств.

- «*Отраженное самоотношение*» характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений.

- «*Самоценность*» передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного «Я» для других.

- «*Самопринятие*» позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.

- «*Самопривязанность*» выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию.

- «*Внутренняя конфликтность*» определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.

- «*Самообвинение*» характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего «Я» (Приложение 3) [31; 69].

Для выявления достоверности различий, полученных показателей у испытуемых, был использован U-критерий Манна-Уитни. Непараметрический статистический критерий, используемый для оценки

различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. Позволяет выявлять различия в значении параметра между малыми выборками. Этот метод определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами (ранжированным рядом значений параметра в первой выборке и таким же во второй выборке). Чем меньше значение критерия, тем вероятнее, что различия между значениями параметра в выборках достоверны [81].

2.2.2. Описание и интерпретация результатов констатирующего эксперимента

На констатирующем этапе нашего исследования, для определения уровня развития жизнестойкости респондентов нами использовался «Тест жизнестойкости». Сводные результаты по данной методике представлены в таблице 2 и на рисунке 3 (Приложение 4).

Таблица 2.

Абсолютные результаты по шкалам методики «Жизнестойкость»

№	Шкала	Уровень		
		низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5
1	Вовлеченность	3	33	14
2	Контроль	2	45	3
3	Принятие риска	6	38	6
4	Жизнестойкость	1	33	16

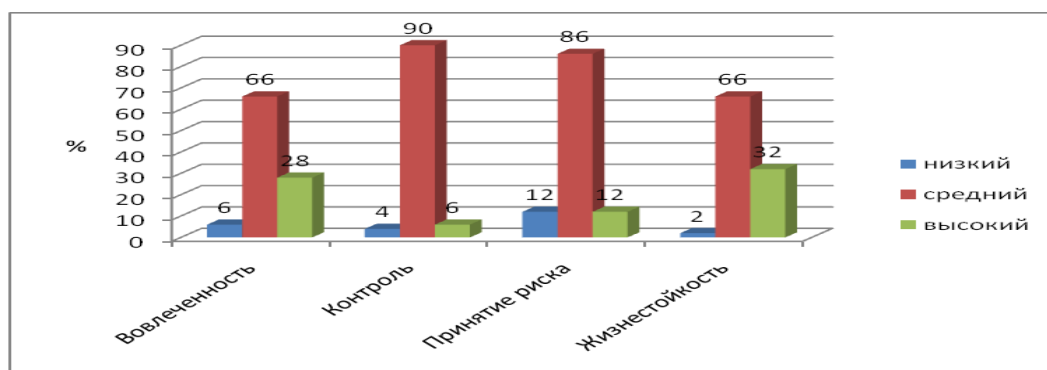


Рис. 3. Относительные результаты по шкалам методики «Жизнестойкость»

Компонент «Вовлеченность» анализируемой методики определяется как убежденность в том, что вовлечение в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное в жизни. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне жизни». У подростков с низким уровнем по данной шкале, а это 3 (6%) подростков, отсутствует ощущение удовлетворенности, полноты жизни, и, скорее всего, имеются проблемы с адаптацией.

Компонент «Контроль» представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. По шкале «Контроль» большинство подростков получили средние значения 45 (90%), что свидетельствует о достаточной степени развитости внутреннего (интернального) локуса контроля у большинства подростков. Однако, следует отметить, что у 2 (4%) подростков, выявлен низкий уровень по данной шкале, что свидетельствует о недостаточной степени развитости внутреннего (интернального) локуса контроля. В то же время 3 (6%) подростков получивших высокие баллы по данной шкале, достаточно хорошо умеют контролировать свою жизнь и брать ответственность за события, происходящие в собственной жизни, на себя, а не «взваливать» ее на других людей и стечение обстоятельств. У этих испытуемых есть ощущение, что они сами выбирают собственную деятельность, «строят» свой жизненный путь. Внутренний локус контроля является важным личностным ресурсом, на основе которого формируется адаптационное поведение и особый – «активный» – жизненный стиль человека.

Высокие 6 (12%) и средние 38 (86%) значения по шкале «Принятие риска» у подростков позволяют предположить, что большинство подростков способны осознавать возникающие трудности и связанную с ними степень

риска, а также пойти на риск (лишившись при этом определенной степени комфорта и безопасности), если того требует жизненная ситуация и жизненные цели. Принятие риска – это убежденность человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. В то же время низкий уровень по данной шкале выявлен у 6 (12%) подростков, что говорит о том, что данные подростки неспособны осознавать возникающие трудности и связанную с ними степень риска.

При анализе шкалы «Жизнестойкость» мы установили, что 16 (32%) подростков обладают высоким уровнем жизнестойкости. У 33 (66%) подростков выявлен средний уровень, а у 1 (2%) подростка отмечен низкий жизнестойкости. Данные подростки составляют «группу риска», т. к. у них могут наблюдаться выраженное снижение адаптивных возможностей, отсутствие интереса к учебе и другие проблемы.

Для выявления структуры самоотношения личности нами использовалась «Методика исследования самоотношения» (МИС).

Результаты по данной методике у подростков представлены в таблице 3 и на рисунке 4 (Приложение 5).

Таблица 3.

Абсолютный уровень факторов первого порядка, характеризующих самоотношение подростков

№	Название фактора	Уровень самоотношения		
		низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5
1	Открытость	10	26	14
2	Самоуверенность	9	26	15
3	Саморуководство	9	34	7
4	Отраженное самоотношение	12	26	12
5	Самоценность	9	22	19
6	Самопринятие	13	26	11
7	Самопривязанность	7	36	7
8	Внутренняя конфликтность	26	20	4
9	Самообвинение	25	21	4

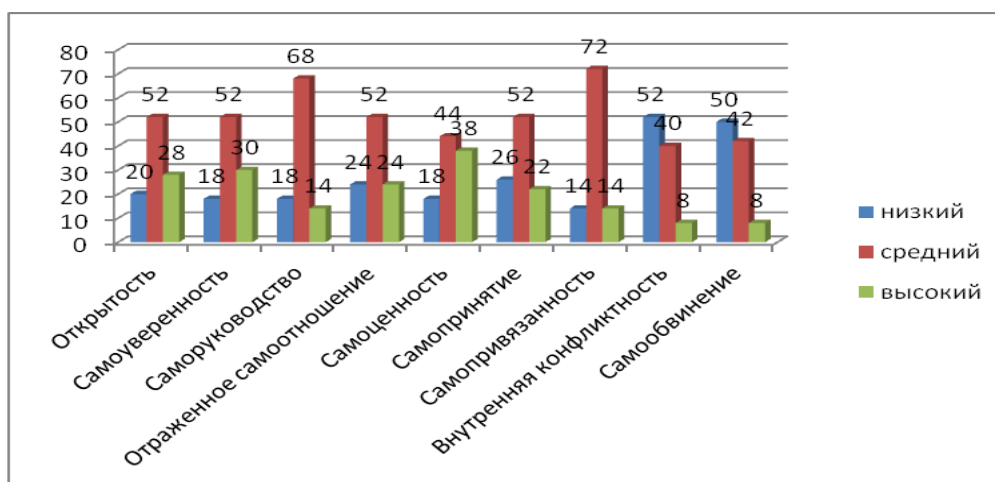


Рис. 4. Относительный уровень факторов первого порядка, характеризующих самоотношение подростков

Анализ результатов факторов первого порядка данной методики показывает, что по шкале «Открытость» у 26 (52%) подростков отмечается средний уровень, это свидетельствует о критичности, глубоком осознании себя, внутренней честности и открытости, свойственной испытуемым, в то же время у 10 (20%) подростков по данной шкале отмечается низкий уровень, что свидетельствует о выраженном защитном поведении личности, желании соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношениям с окружающими людьми. Данные подростки склонны избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

По шкале «Самоуверенность» у 26 (52%) подростков отмечается средний уровень, что характеризует испытуемых как людей уверенных в себе с положительным самоотношением, так же у 15 (30%) подростков выявлен высокий уровень по данной шкале, это указывает на самоуверенность, высокое самоотношение, ощущение силы своего «Я». У 9 (18%) подростков по данной шкале выявлен низкий уровень, это означает, что данным испытуемым свойственна неудовлетворенность своими возможностями, ощущение слабости, сомнение в способности вызывать уважение.

Анализ результатов по шкале «Саморуководство» позволяет говорить о том, что у большинства подростков 34 (68%) выявлены средние значения, это означает, что у подростков раскрывают особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, подростки могут проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям. Так же следует отметить, что у 9 (18%) подростков выявлен низкий уровень по данной шкале, что характеризует данных подростков в подвластности своего «Я» внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Переживания относительно собственного «Я» сопровождаются внутренним напряжением.

По шкале «Отраженное самоотношение» 12 (24%) подростков имеют низкие значения, это отражает представление данных подростков о том, что их личность, характер и деятельность не вызывают у других уважение, симпатию, одобрение и понимание. У 26 (52%) подростков отмечается средний уровень по данному фактору, что показывает избирательное отношение к себе. Данные подростки склонны высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно ими недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности. Для 12 (24%) подростков характерен высокий уровень данного фактора, что отражает представление субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать у других уважение, симпатию, одобрение и т. п. Важно подчеркнуть, что речь идет не о действительном отношении других людей, а о предвосхищаемом, отраженном отношении других людей, то есть о самоотношении самого субъекта.

При анализе результатов по шкале «Самоценность» нами было установлено, что у 9 (18%) подростков выявлен низкий уровень по данной шкале, что говорит о сомнении испытуемого в ценности собственной личности, недооценке своего духовного «Я», отстраненности и безразличия к своему «Я», потере интереса к своему внутреннему миру. У 22 (44%) подростков по данной шкале выявлен средний уровень, что говорит о том, что данные подростки склонны принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки. У 19 (38%) подростков выявлен высокий уровень по данной шкале, это указывает на ощущение и ценности собственной личности и, одновременно, предполагаемую ценность своего «Я» для других. Фактор отражает эмоциональную оценку себя, своего «Я» по внутренним интимным критериям духовности, богатства внутреннего мира, способности вызывать в других глубокие чувства.

По шкале «Самопринятие» у 26 (52%) подростков выражен средний уровень, что отражает избирательность отношения к себе данных подростков. У 13 (26%) подростков выражен низкий уровень, что указывает на слабое чувство симпатии к себе, на низкий уровень согласия со своими внутренними побуждениями.

Анализируя результаты по шкале «Самопривязанность», следует отметить, что у 36 (72%) подростков выражен средний уровень по данной шкале, что говорит о том, что они не желают изменяться по отношению к наличному состоянию, отрицают возможность и желательность развития собственного «Я» (даже в лучшую сторону). Так же следует отметить, что у 7 (14%) подростков выражен низкий уровень по данной шкале, что свидетельствует о желании изменений, неудовлетворенности собой, стремлению к соответствию с идеальным представлением о себе.

По шкале «Внутренняя конфликтность» у 4 (8%) подростков выявлен высокий уровень, что говорит о преобладании негативного фона отношения к себе. Данные подростки находятся в состоянии постоянного контроля над своим «Я», стремятся к глубокой оценке всего, что происходит в их

внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между «Я» реальным и «Я» идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считают преимущество себя. У 26 (52%) подростков по данной шкале выявлен низкий уровень, что говорит о закрытости, поверхностном самодовольстве, отрицании проблем.

При анализе шкалы «Самообвинение» у 21 (42%) подростка выявлен средний уровень, что указывает на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих. У 25 (50%) подростков выявлены низкие значения по данной шкале, это указывает на низкий уровень отрицательных эмоций в адрес собственного «Я».

Далее рассмотрим, как распределились показатели по данной методике по факторам второго порядка (Таблица 4, Рисунок 5).

Таблица 4.

**Факторы второго порядка по методике исследования
самоотношения**

№	Название фактора	Уровень выраженности					
		низкий		средний		высокий	
		кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Самоуважение	3	6	36	72	11	22
2	Аутосимпатия	2	4	26	52	22	44
3	Самоуничижение	10	20	20	40	20	40

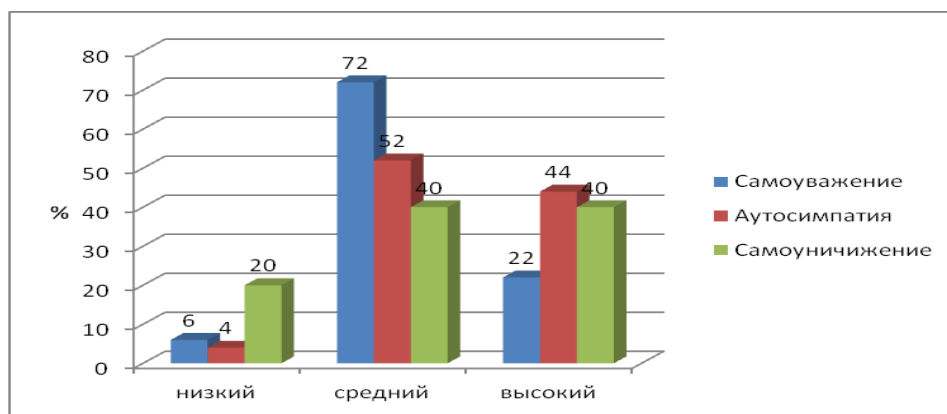


Рис. 5. Относительные показатели факторов второго порядка

По данным, представленным в таблице 4 и на рисунке 5, мы видим, что для 36 (72%) подростков, характерен средний уровень «самоуважения», это указывает на умеренную степень самоуверенности, саморукводства и ожидание достаточно позитивного отношения со стороны других. Только 11 (22%) подростков имеют высокие значения по фактору «самоуважение», что свидетельствует о самоуверенности. Ощущение силы своего «Я». Низкий уровень «самоуважения» обнаружен у 3 (6%) подростков.

Распределение уровней по фактору «аутосимпатии» выглядит следующим образом: низкий уровень «аутосимпатии» имеют 2 (4%) подростков, это указывает на неудовлетворенность собой, ощущение непривлекательности собственной личности для окружающих, на потерю интереса к своему внутреннему миру и непринятие себя. Средний уровень «аутосимпатии» характерен для 26 (52%) респондентов данной группы, то есть данные испытуемые имеют умеренную степень самопринятия и самопривязанности. Высокий уровень «аутосимпатии» имеют 22 (44%) подростка, что свидетельствует о согласии со своими внутренними побуждениями симпатии к себе, принятии себя таким, какой есть, ощущении ценности собственной личности, по критериям духовности и богатства внутреннего мира дружеском отношении к себе и ожидание подобного отношения со стороны других людей.

Фактор «самоуничижения» распределился следующим образом: для 10 (20%) подростков характерным является низкий уровень данного фактора, что указывает на согласие с самим собой, отсутствие внутриличностных конфликтов и тенденций самообвинения. 20 (40%) подростков имеют средний уровень по фактору «самоуничижение», то есть умеренную степень внутренней конфликтности и самообвинения, 20 (40%) подростков имеют высокий уровень «самоуничижения», это означает, что у данных испытуемых имеется тенденция к чрезмерному самокопанию и рефлексии, которая протекает на общем негативном эмоциональном фоне отношения к себе, данным испытуемым характерно чувство конфликтности собственного

«Я», которое может сопровождаться тревожно депрессивными состояниями и низкой самооценкой, все свои недостатки и неудачи ставятся в вину себе, что сопровождается внутренней напряженностью и самообвинением.

Кроме того, данная методика позволила выделить подростков с позитивным и негативным самоотношением (Рисунок 6).

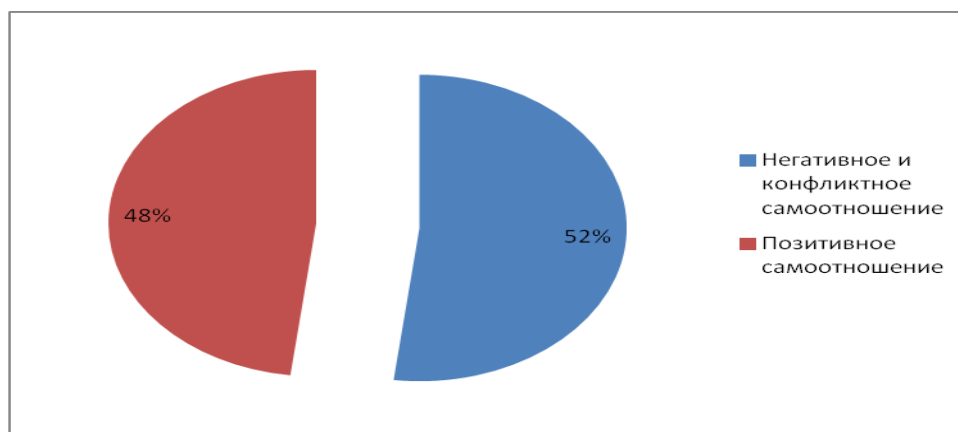


Рис. 6. Самоотношение подростков

Как видно из рисунка 6, большинство 26 (52%) подростков имеют негативное и конфликтное самоотношение, что свидетельствует о недостаточной симпатии к себе, о несогласии со своими внутренними побуждениями.

Таким образом, в ходе анализа проведенного исследования, мы сделали следующие выводы:

1. В группе испытуемых выявлено 34 (68%) подростка, которые составляют «группу риска», т.к. у них могут наблюдаться выраженное снижение адаптивных возможностей, отсутствие интереса к учебе и другие проблемы.

2. У большого количества подростков 19 (38%) выявлен высокий уровень по шкале «Самоценность», это указывает на ощущение и ценности собственной личности и, одновременно, предполагаемую ценность своего «Я» для других. Фактор отражает эмоциональную оценку себя, своего «Я» по внутренним интимным критериям духовности, богатства внутреннего мира, способности вызывать в других глубокие чувства. У большинства

подростков 26 (52%) выявлен низкий уровень по шкале самоотношения «Внутренняя конфликтность», что говорит о закрытости, поверхностном самодовольстве, отрицании проблем. У половины подростков 25 (50%) выявлены низкие значения по шкале «Самообвинение», это указывает на низкий уровень отрицательных эмоций в адрес собственного «Я».

3. Большинство 26 (52%) подростков имеют негативное и конфликтное самоотношение. Этим подросткам в большей мере свойственно негативное эмоциональное отношение к себе, конфликтность собственного «Я», внутренняя напряженность и склонность к самообвинению.

Проанализировав результаты проведенного исследования, мы выявили ключевые ориентиры, на которые будет направлена наша деятельность по разработке модели формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2» на следующем этапе нашего исследования.

2.2.3. Разработка и внедрение модели формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2».

Проанализировав особенности организации безопасной образовательной среды МБУ «СОШ № 2», а так же изучив психологические особенности обучающихся МБУ «СОШ № 2», влияющие на их психологическое благополучие нами были выявлены существенные недостатки, для решения которых нами было принято решение разработать и внедрить модель формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2» (Приложение 6).

В процессе разработки модели нами была сформулирована ее актуальность, определены нормативные и концептуальные основы, основная идея.

Мы считаем, что наша модель является актуальной, так как создание для обучающихся безопасной среды ориентир современной реформы

образования, а психологическое благополучие обучающихся является важным результатом образовательного процесса и неотъемлемой стороной процесса формирования мотивации личности.

Нормативными основаниями для разработки модели стали:

- Конвенция о правах ребенка.
- Конституция РФ, ст.38, 41, 42, 43.
- Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24 июля 1998 г. № 124 ФЗ (с изменениями от 20 июля 2000 г.).
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 г. № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области».
- Письмо Министерства образования РФ от 22 января 1998 г. № 20-58-07ин/20-4 «Об учителях-логопедах и педагогах-психологах учреждений образования».

Цель: Формирование психологического благополучия личности обучающихся в условиях МБУ «СОШ № 2».

Модель предусматривает решение следующих задач:

1. Разработка методического обеспечения психолого-педагогического сопровождения формирования психологического благополучия личности обучающихся.
2. Формирование личностных качеств педагогов, которые влияют на стремление педагога достигать и поддерживать психологическое благополучие как условие успешной профессионально-педагогической деятельности.
3. Раннее выявление потребностей, трудностей и проблем обучающихся.
4. Развитие личности обучающихся, оказание им комплексной психолого-педагогической помощи в саморазвитии и самореализации в

процессе восприятия мира и адаптации в нем, защита обучающихся в их личностном пространстве.

5. Совершенствование здоровьесберегающей среды.

6. Формирование родительской ответственности за здоровое развитие и воспитание детей.

Модель предполагает построение деятельности по следующим направлениям:

- *диагностическая деятельность* обеспечивает своевременное выявление актуальных проблем педагогов, обучающихся и их родителей (законных представителей);

- *коррекционно-развивающая деятельность* обеспечивает своевременную специализированную помощь в решении выявленных проблем;

- *консультативная деятельность* обеспечивает оказание помощи педагогам, обучающимся и их родителям (законным представителям) в вопросах развития, воспитания и обучения.

- *информационно-просветительская деятельность* направлена на формирование у всех участников образовательного процесса потребности в получении информации направленной на предупреждение возникновения возможных нарушений в становлении личности и разработку конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям (законным представителям) по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития.

Наша модель отличается комплексным подходом, что и отражено в процессе формулировки основных направлений деятельности.

В результате реализации модели мы предполагаем получение следующих результатов:

1. Создано методическое обеспечение психолого-педагогического сопровождения формирования психологического благополучия личности обучающихся.

2. Сформированы личностные качества педагогов, которые влияют на стремление педагога достигать и поддерживать психологическое благополучие как условие успешной профессионально-педагогической деятельности.

3. Разработана психолого-педагогическая система мероприятий, направленных на раннее выявление потребностей, трудностей и проблем обучающихся.

4. Созданы условия, обеспечивающие развитие личности обучающихся, оказание им комплексной психолого-педагогической помощи в саморазвитии и самореализации в процессе восприятия мира и адаптации в нем, защита обучающихся в их личностном пространстве.

5. Усовершенствована здоровьесберегающая среда.

6. Сформирована родительская ответственность за здоровое развитие и воспитание детей.

Разработанная нами модель формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2» прошла процесс внедрения с сентября 2016 года по май 2017 года.

Для решения поставленных задач в рамках внедрения модели формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2», нами был составлен план реализации модели формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2» (Приложение 7), а так же разработаны мероприятия по выполнению данного плана (Приложения 8а-л) [3; 4; 23; 29; 36; 48; 61; 68; 73; 90; 94].

Нашу деятельность по внедрению модели формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2» мы организовали в трех целевых блоках:

1 Блок «Специалист».

Наша модель формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2» предполагает участие в ее реализации не только педагогов, но и включение в деятельность узких специалистов

(педагога-психолога, логопеда, дефектолога, медицинского работника). Внедрение модели мало что изменит в плане материального стимулирования педагогов и специалистов, однако увеличит их нагрузку и ответственность. Вместе с тем, многие специалисты МБУ «СОШ № 2» понимают, что внесенные изменения приведут к повышению эффективности их деятельности и готовы участвовать во внедрении модели. Указанные специалисты могут стать потенциальной движущей силой в реализации мероприятий по внедрению модели формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2».

Основной проблемой внедрения модели формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2» могла стать необходимость перераспределения обязанностей внутри трудового коллектива. Для этого возникла необходимость не просто изменить должностные обязанности всех лиц, участвующих во внедрении модели, но обучить их новому мышлению, новым методам, подходам и т.д. К этой проблеме следует добавить произошедшие изменения в системе оплаты труда, изменение привычного рабочего графика.

Для того чтобы указанные проблемы были решены с наименьшими потерями для коллектива нами была организована просветительская работа, направленная на то, чтобы имело место понимание, а не слепое исполнение.

2 Блок «Родитель».

Для достижения результативности внедрения модели формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2», важно было сформировать у родителей обучающихся мотивацию на сотрудничество со специалистами и педагогами МБУ «СОШ № 2».

Работа с родителями осуществлялась в двух направлениях: просвещение и консультирование.

Просвещение было направлено на создание таких условий, в рамках которых родители могли бы получить профессионально и личностно значимое для них знание.

Консультирование родителей, проводимое по запросу родителей или инициативе специалистов и педагогов МБУ «СОШ № 2», выполняло различные функции. Прежде всего, это информирование родителей о различных проблемах их детей. Далее, это консультативно-методическая помощь в организации эффективного психолого-педагогического сопровождения, если с таким запросом обратились сами родители, так как они считают, что именно в этой области кроются причины проблем их ребенка. Поводом для консультации так же была необходимость получения дополнительной диагностической информации от родителей. Наконец, целью консультирования могла быть психолого-педагогическая поддержка родителей.

3 Блок «Обучающийся».

При внедрении модели формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2» мы опирались на следующие принципы:

1. Создание благоприятной среды для личностного развития обучающихся.
2. Обеспечение эмоционального комфорта обучающихся.
3. Тренировка способов коммуникативного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
4. Формирование навыков саморегуляции.
5. Формирование уверенного поведения через осознание своих личностных качеств и возможностей.

В рамках внедрения нашей модели, нами была разработана и реализована программа формирования психологического благополучия личности старших школьников «Гармония» (Приложение 9).

Целью программы стало: Формирование психологического благополучия личности старших школьников.

Задачи программы:

1. Познание своих сильных и слабых сторон во взаимоотношениях с другими людьми.

2. Формирование активного самосознания, личностного роста.

3. Стимулирование навыков волевой саморегуляции.

4. Развитие способности к рефлексии как процессу познания и понимания самого себя.

Основная идея программы - САМОДОСТАТОЧНОСТЬ. Опора только на чужие ресурсы делает человека зависимым. Опора на свои собственные ресурсы – укрепляет.

Адресат программы: Обучающиеся старших классов в возрасте от 14 до 18 лет.

Ожидаемые результаты программы:

1. Участники программы узнали свои сильные и слабые стороны.

2. Повышен уровень активного самосознания, навыков волевой саморегуляции, личностного роста.

3. Развита способность к рефлексии как процессу познания и понимания самого себя.

Механизм реализации программы предусматривает:

- использование интерактивных форм работы;
- организация диагностического исследования;
- обобщение и анализ результатов работы.

Учитывая специфику подросткового возраста и сложность, неравномерность процесса формирования психологического благополучия личности в основу программы нами были положены следующие принципы:

1. Создание благоприятной среды для личностного развития подростков.

2. Обеспечение эмоционального комфорта участников.

3. Создание условий для обмена опытом между участниками через тренировку способов коммуникативного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

4. Формирование навыков саморегуляции.

5. Формирование уверенного поведения через осознание подростками своих личностных качеств и возможностей.

На наш взгляд, целесообразно использовать именно групповые формы работы, так как коррекционный эффект достигается не только деятельностью психолога, но и внутригрупповыми процессами. Особенно потому, что в подростковом возрасте особенно значимо мнение группы и межличностные отношения в ней. Что в свою очередь также оказывает психотерапевтическое воздействие.

Психокоррекционная группа может облегчить процесс самоисследования и самопознания, проверить посредством группового мнения уровень самооценки, реальность собственных притязаний.

Каждое занятие программы проводится в стандартной форме по структуре тренингового занятия и включает в себя: организационный момент (ритуал приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания), подведение итогов (эмоциональное отреагирование – осмысление) и ритуал прощания.

Игры и упражнения, предлагаемые в программе – это в основном это хорошо известные психологам, разработанные в различных направлениях психологического тренинга, других видах активной психологической работы, методы и приемы, несколько измененные в зависимости от целей работы.

Данная программы была реализована в 10-11 классах МБУ «СОШ № 2» весной 2017 года.

2.2.4. Оценка эффективности внедрение модели формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2»

На третьем этапе нашего исследования нами был проведен результирующий эксперимент, в рамках которого прошло повторное определение психологического благополучия обучающихся МБУ «СОШ № 2». В апробации программы формирования психологического благополучия личности старших школьников «Гармония» приняли участие 50 обучающихся 10-11 классов в возрасте от 15 до 18 лет, которые участвовали в предыдущем исследовании. Средний возраст участников – 16,8 лет.

Исследование проходило в апреле-мае 2017 года, после прохождения обучающимися программы формирования психологического благополучия личности старших школьников «Гармония». В исследовании нами повторно были использованы «Тест жизнестойкости» и «Методика исследования самоотношения» (МИС) (Приложения 10, 11).

В результате анализа полученных данных по методике «Тест жизнестойкости» до и после внедрения модели формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2», нами были получены следующие уровни выраженности показателей по данной методике (Таблица 5, Рисунок 7):

Таблица 5.

Выраженность показателей по методике «Тест жизнестойкости» до и после прохождения программы

Шкала	До прохождения программы						После прохождения программы					
	Уровень						Уровень					
	низкий		средний		высокий		низкий		средний		высокий	
	кол	%	кол	%	кол	%	кол	%	кол	%	кол	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Вовлеченность	3	6	33	66	14	28	0	0	29	58	21	42
Контроль	2	4	45	90	3	6	0	0	36	72	14	28
Принятие риска	6	12	38	76	6	12	0	0	34	68	16	32
Жизнестойкость	1	2	33	66	16	32	0	0	31	62	19	38

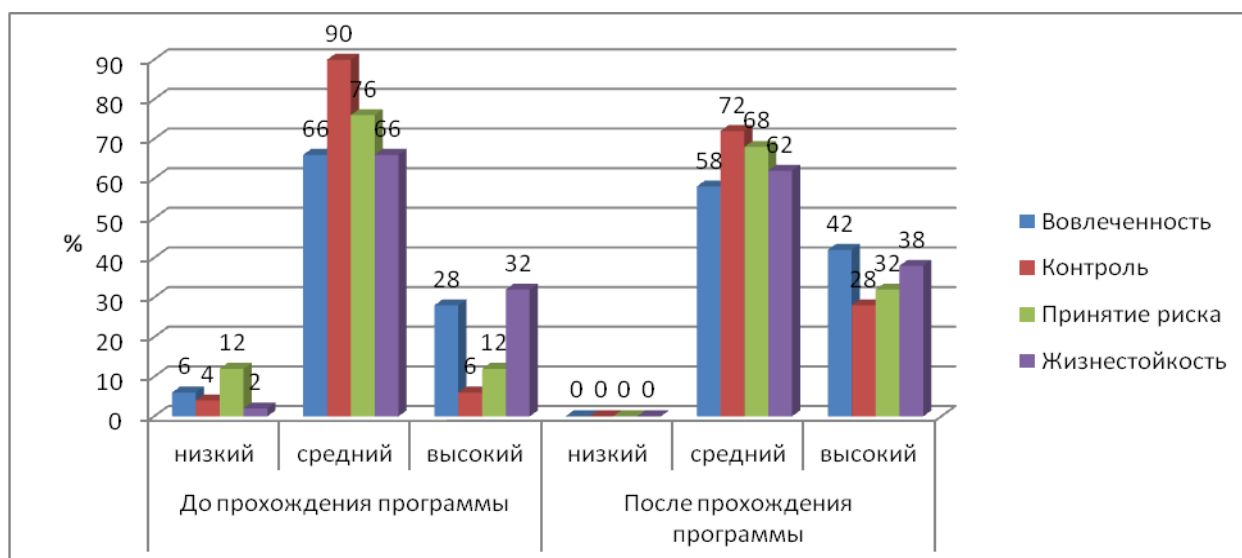


Рис. 7. Относительные результаты по шкалам методики «Жизнестойкость» до и после прохождения программы

Результаты, представленные в таблице 5 и на рисунке 7, показывают, что произошло повышение уровня по всем шкалам методики у подростков после прохождения программы.

Далее нами были проанализированы результаты по «Методика исследования самооотношения» (МИС) (Таблица 6, Рисунок 8):

**Таблица 6.
Уровень факторов первого порядка, характеризующих самооотношение подростков до и после прохождения программы**

Название фактора	Уровень самооотношения до прохождения программы						Уровень самооотношения после прохождения программы					
	низкий		средний		высокий		низкий		средний		высокий	
	кол	%	кол	%	кол	%	кол	%	кол	%	кол	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Открытость	10	20	26	52	14	28	4	8	29	58	17	34
Самоуверенность	9	18	26	52	15	30	3	6	30	60	17	34
Саморуководство	9	18	34	68	7	14	2	4	33	66	15	30
Отраженное самооотношение	12	24	26	52	12	24	4	8	30	60	16	32
Самоценность	9	18	22	44	19	38	3	6	26	52	21	42
Самопринятие	13	26	26	52	11	22	2	4	33	66	15	30
Самопривязанность	7	14	36	72	7	14	1	2	37	74	12	24
Внутренняя конфликтность	26	52	20	40	4	8	35	70	14	28	1	2
Самообвинение	25	50	21	42	4	8	41	82	9	18	0	0

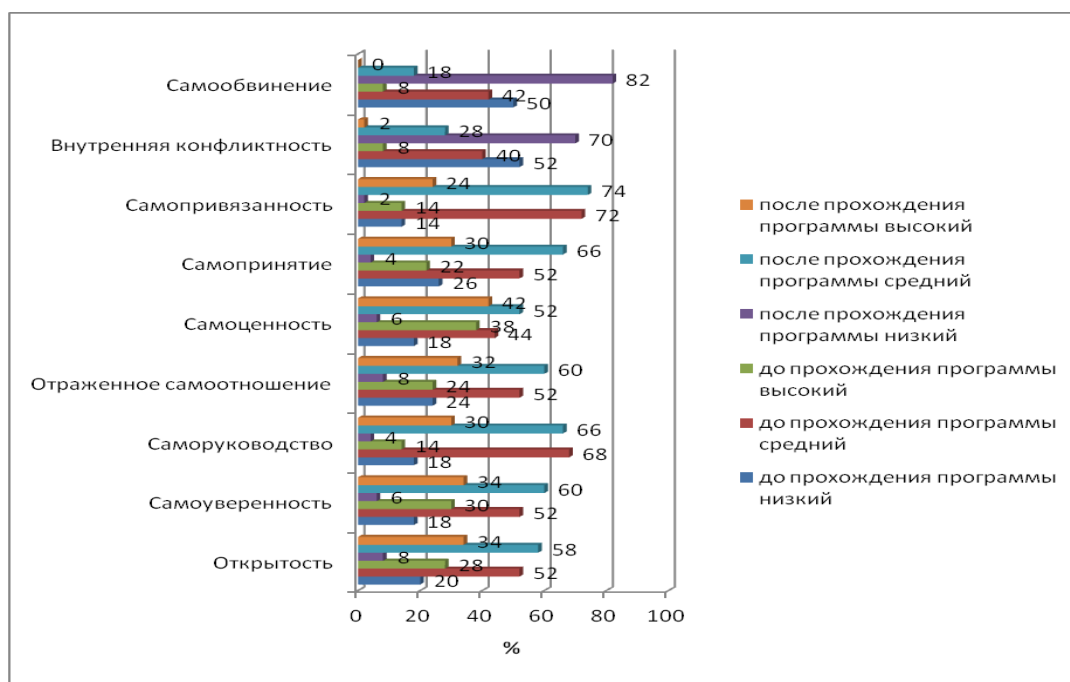


Рис. 8. Относительный уровень факторов первого порядка, характеризующих самоотношение подростков до и после прохождения программы

Результаты, представленные в таблице 6 и на рисунке 8, показывают, что произошло изменение уровня по всем факторам методики у подростков после прохождения программы.

Для определения статистической достоверности этих тенденций мы подвергли эмпирические данные анализу с использованием U-критерия Манна-Уитни. В результате нами были установлены статистически значимые различия (Таблица 7).

Таблица 7.
Уровень достоверности различий до и после прохождения программы по шкалам методик

Методика	Переменная	U	Коэффициент статистической значимости	Зона
1	2	3	4	5
«Тест жизнестойкости»	Вовлеченность	400	≤ 0.01	значимости
	Контроль	285,5	≤ 0.01	значимости
	Принятие риска	422,5	≤ 0.01	значимости
	Жизнестойкость	888	≤ 0.01	значимости

1	2	3	4	5
Методика исследования самоотношения (МИС)	Закрытость	455,5	≤ 0.01	значимости
	Самоуверенность	590,5	≤ 0.01	значимости
	Саморуководство	368,5	≤ 0.01	значимости
	Отраженное самоотношение	515,5	≤ 0.01	значимости
	Самоценность	593,5	≤ 0.01	значимости
	Самопринятие	216	≤ 0.01	значимости
	Самопривязанность	233,5	≤ 0.01	значимости
	Внутренняя конфликтность	344	≤ 0.01	значимости
	Самообвинение	280,5	≤ 0.01	значимости

Как мы видим из таблицы 7, у подростков выявлены различия до и после прохождения программы по всем шкалам применяемых методик на 0,01 уровне.

Таким образом, можно сделать вывод, что внедренная модель формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2», в рамках которой нами была опробована программа формирования психологического благополучия личности старших школьников «Гармония», способствует повышению психологического благополучия личности обучающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа посвящена изучению психолого-педагогических условий формирования психологического благополучия личности.

Начиная нашу работу, мы поставили перед собой цель: разработать психолого-педагогическую модель формирования психологического благополучия личности.

Для достижения поставленной цели мы сформулировали задачи нашего исследования:

1. Провести теоретический анализ концептуальных основ психологического благополучия в исследованиях зарубежных и отечественных ученых.
2. Изучить феномен «психологическая безопасность» как основополагающий фактор психологического благополучия личности.
3. Проанализировать образовательную среду Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» Асбестовского городского округа.
4. Разработать и внедрить психолого-педагогическую модель формирования психологического благополучия личности обучающихся.
5. Построить и реализовать эмпирическое исследование, по оценке эффективности внедрение модели формирования психологического благополучия личности обучающихся.

В своей работе мы высказали гипотезу, что внедрение психолого-педагогической модели будет способствовать формированию психологического благополучия личности обучающихся.

Проведя теоретическое исследование в первой главе нашей работы, мы сделали следующие выводы:

1. Психологическое благополучие, это интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой

направленности, субъективно выражающейся в ощущении удовлетворенности собственной жизнью, включенности в жизнь, в том числе и степени неудовлетворенности, выражающееся в разочаровании в жизни, жизненной пассивности и излишней угнетенности беспокойством о будущем.

2. Есть основания предполагать, что в предстоящие годы исследования психологического благополучия станут более интегрированы в различные направления психологии и другие отрасли научного знания.

3. В настоящее время, растет необходимость понимания того, как избежать социальной нестабильности и из чего складывается социальное благополучие, как можно выстраивать свою социальную активность, чтобы обеспечить максимальное социальное благополучие.

4. Баланс между безопасностью и психологическим благополучием является концептуальной проблемой, которая требует дальнейшего изучения.

5. Психологически безопасной образовательной средой образовательного учреждения можно считать такую среду, в которой большинство участников имеют положительное отношение к ней, высокий уровень удовлетворенности характеристиками среды учреждения и защищенности от психологического насилия во взаимодействии.

6. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды и, как следствие, охрана и поддержание психического здоровья ее участников должно быть приоритетным направлением деятельности психологической службы в системе образования.

7. Показатели диагностических критериев могут дать реальную картину, а аналитическая оценка позволит выявить рассогласование идеального и реального.

Во второй главе нашей работы мы подготовили, провели и проанализировали результаты эмпирического исследования образовательной среды Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» Асбестовского городского

округа, а так же изучили психологическое благополучие старших школьников.

Для достижения поставленной цели исследования нами были использованы следующие психологические методики:

- «Методика исследования самоотношения» (МИС С.Р. Пантелеева). Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения.

- «Тест жизнестойкости». Тест предназначен для определения уровня развития жизнестойкости (адаптация А.Н. Леонтьева и Е.И. Рассказовой).

Проанализировав результаты проведенного исследования, нами были выявлены ключевые ориентиры, которые мы использовали при разработке модели формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2».

На последнем этапе нашего исследования нами был проведен результирующий эксперимент, в рамках которого прошло повторное определение психологического благополучия обучающихся МБУ «СОШ № 2», в результате которого мы определили, что внедренная модель формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2», в рамках которой нами была опробована программа формирования психологического благополучия личности старших школьников «Гармония», способствует повышению психологического благополучия личности обучающихся.

Полученные результаты позволяют нам утверждать, что внедрение психолого-педагогической модели способствовало формированию психологического благополучия личности обучающихся, что полностью подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К.А. Соотношение индивидуальности и личности в свете субъектного подхода // Мир психологии. Научно-методический журнал. 2011. № 1. С. 22-31.
2. Алавидзе Т. Л., Антонюк Е. В., Гозман Л. Я. Социальные изменения: восприятие и переживание // Социальная психология в современном мире / под ред. Г. М. Андреевой и А. И. Донцова. – М. : Аспект Пресс, 2002. – С. 302–323.
3. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. / Под. ред. Е.Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2006.
4. Алоева М.А. Поговорим как взрослые. Классные часы в 9-11-х классах / М.А. Алоева, В.Е. Бейсова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
5. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. В 2-х т., Т.1. М.: Педагогика, 1980. 229 с.
6. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания. СПб.: Питер, 2001. 272 с.
7. Аргайл М. Психология счастья. М., 1990. 336 с.
8. Асмолов А. Г. Психология личности: Культурно-историческое понимание человека. – М. : Смысл : ИЦ «Академия», 2007. – 526 с.
9. Баева И.А Психологическая безопасность в образовании: Монография. Санкт-Петербург, 2002.
10. Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник Южно-Уральского государственного университета. 2013. Т. 6. №4. С.4-14.
11. Башкатов С.А. Разноуровневые факторы личностного благополучия: автореф. дис. канд. психол. наук: Челябинск, 2013. 26 с.
12. Бекузарова А.Т. Психологическое благополучие как предмет зарубежных и отечественных исследований. 2014. №2. С. 16-25.

13. Белоусова А.Б. и Рахимгараева Р.М. Особенности личности, влияющие на психологическое благополучие субъекта (на примере студентов технологического вуза) // Вестник Казанского технологического университета. 2011. №24.С. 94-101.
14. Бескова Т.В., Шамионов Р.М. Соотношение характеристик зависти и субъективного благополучия личности // Личность как субъект инноваций: сборник научных трудов. – Чебоксары, 2010. – С. 61–71.
15. Божович Л.И. Психологический анализ условий формирования и строения гармонической личности // Психология формирования и развития личности. - М., 1981. С. 257-284.
16. Бонивелл И. Ключи к благополучию: что может позитивная психология. – М.: Время, 2009. – 192 с.
17. Бочарова Е.Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2008. №10. С. 226-231.
18. Бочарова Е.Е. Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности: автореф. канд. психол. наук. Саратов, 2005. 23 с.
19. Бочарова Е.Е. Современные подходы в методологии исследования субъективного благополучия // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2013. Т. 13. №2-1. С. 73-78.
20. Бояркин М.Ю., Долгополова О.А., Зиновьева Д.М. Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих: моногр. Волгоград: ФГОУ ВПО ВАГС, 2007. 216 с.
21. Братусь Б.С. Личностные смыслы по А.Н. Леонтьеву и проблема вертикали сознания//Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А.Н. Леонтьева/Под ред. А.Е. Войскунского, А.Н. Ждан О.К. Тихомирова. - М.: Смысл, 1999. С.285-298

22. Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения. Уроки Джеймса Бюдженталя / С.Л. Братченко. - Москва: «Смысл», 2001. 114 с.
23. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. С-Пб.: Питер, 2002.
24. Бучацкая М.В. Психологическое благополучие работающих женщин. Автореф...канд. психол. наук. – М., 2006. 25 с.
25. Воронина А.В. Уровневая модель психологического благополучия человека // Потенциал личности: комплексная проблема: Материалы второй Всероссийской конференции / Отв. ред. Е.А. Уваров. Тамбов, 2003. С. 29-32.
26. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. - М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с.
27. Голубева Н.М. К проблеме дифференциации понятий психологического и субъективного благополучия личности / Н.М. Голубева // Известия саратовского университета им. Н.Г. Чернышевского. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. – 2010. – № 3. – Т.3. С. 36-42.
28. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты. М.: Изд-во РАГС, 1998
29. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. – СПб.: Питер, 2008.
30. Григорьева М.В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения / М.В. Григорьева // Психол. наука и образование. 2009. - № 2. - С. 41 - 45.
31. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся: 6-11 классы. – М.: ВАКО, 2008. – 112с. – (Педагогика. Психология. Управление).

32. Джидарьян И.А. Счастье в представлениях обыденного сознания / И.А. Джидарьян // Психологический журнал. 2000. Том 21. №2. С. 40-48.
33. Донцов А.И. Психология безопасности : учеб. Пособие / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко. О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. – М. : Юрайт. 2016. – 276 с.
34. Донцов А.И., Перелыгина Е.Б., Рикель А.М. Объективное и субъективное благополучие: два подхода к исследуемой проблеме // Вопросы психологии. – 2016. – № 5. – С. 3–14.
35. Дубовик Ю.Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 1(15). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 12.01.2016).
36. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008.
37. Жуковская Л.В. Психологическое благополучие и родительские установки женщин: автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук / Л.В. Жуковская. - СПб 2011. 18 с.
38. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал, 2011, том 32, №2, С. 82-93
39. Журавлев А.Л., Юревич А.В. Коллективные смыслы как предпосылка личного счастья // Психологический журнал, 2014, № 1, Том 35. С. 5-25.
40. Заусенко И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагогов. АВТОРЕФЕРАТ диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук, Екатеринбург, 2012. – 23 с.
41. Зиновьева Д.М. Девиантное поведение детей и подростков как симптом психологического неблагополучия современной России / Философия социальных коммуникаций. 2011. № 3. С. 161-173.

42. Зинченко Ю.П. Внутренние и внешние угрозы психологической безопасности россиян как предмет научного анализа // Феномен безопасности: от социальной психологии до макропсихологии : материалы III Международного симпозиума (Екатеринбург, 12 апреля 2012 г.). – Екатеринбург : Гуманитарный университет, 2012. – С. 16–23.
43. Зотова О.Ю. Психологическое благополучие личности : монография / О. Ю. Зотова. – Екатеринбург : Гуманитарный университет, 2017. – 312 с.
44. Иванова Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия : дис. ... канд. психол. наук. – М. : МГУ, 2016. – 206 с.
45. Идобаева О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности. Автореф. дис. доктора психологических наук. – М., 2013. 24 с.
46. Карапетян Л.В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1: Проблемы образования, науки и культуры. – 2014. – № 1 (123). – С. 171–182.
47. Козьмина Л.Б. Оптимизация психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения в вузе / Л.Б. Козьмина // Историческая и социально-образовательная мысль. ИСОМ. – 2013. – №5 (11). С. 216-218.
48. Кревцова С., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М.: Генезис, 1999.
49. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворённости жизнью / Л.В. Куликов // Общество и политика /Ред. В.Ю. Большаков. СПб., Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. С. 476-510.
50. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. С. 405-442.

51. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. - 2-е, испр. изд. - М.: Смысл, 2003. 487 с.
52. Леонтьев Д.А. Субъективное благополучие и качество жизни: подходы, критерии и индикаторы / исследовательский проект НИУ ВШЭ, 2011. URL: <http://www.hse.ru/org/projects/47266005> (Дата обращения: 05.08.2016).
53. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО) / Д.А. Леонтьев. - 2-е изд. - М.: Смысл, 2000. - 18 с.
54. Лetyагина С.К. Половозрастные особенности взаимосвязей эмоционального благополучия и механизмов психологической защиты личности (на примере специалистов гуманитарной и технической направленности) // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 1. С. 414.
55. Ломов Б.Ф. Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии. – М. : Педагогика, 1991. – 296 с.
56. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом / А. Лэнгле. - М.: Генезис, 2004, 130 с.
57. Малахов В. Техника безопасности: политика страха как инструмент управления // Отечественные записки. – 2013. – № 2 (53). – URL: <http://www.strana-oz.ru/2013/2/tehnikabezopasnosti-politika-straha-kak-instrument-upravleniya> (Дата обращения: 14.10.2016).
58. Мамардашвили М. Сознание и цивилизация: Выступления и доклады. – СПб.: Издательская группа «Лениздат», «Команда А», 2014. 384 с.
59. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер А.А. Пузыря. М., 1982. С. 108-118.
60. Мишутина Е.А. Счастье как предмет социально-философского исследования // Социально-гуманитарные знания. - 2008. - №10. С. 494-502.

61. Одинцова М.А. Я – целый мир: Программа развития личности подростков и юношества / Учеб. – метод. Пособие. Серия «Психология успеха». – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004.
62. Ожегов С.И. Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. <http://ozhegov.info/slovar> (Дата обращения 28.07.2017)
63. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности // Вопросы психологии. – 1996. – № 1. – С. 5–19.
64. Перелыгина Е.Б., Зотова О.Ю. Безопасность как психологический ресурс «личностной неуязвимости» // Человеческий капитал. – 2016. – № 11. – С. 8–10.
65. Перси У. От Сенеки до *Pubblica Sicurezza*: эволюция понятия «безопасность» в итальянской культуре // Безопасность как ценность и норма: опыт разных эпох и культур : материалы Международного семинара (г. Суздаль, 15–17 ноября 2011 г.) / отв. ред. С. Панарин. – СПб. : Интер-социс, 2012. – С. 177–188.
66. Подольский А.И., Карабанова О.А., Идобаева О.А. Психозмоциональное благополучие современных подростков: опыт международного исследования. Вестник Моск. Ун-та. Сер. 14 Психология. 2011. N 2.
67. Позняков В.П. Развитие теории отношений в современной отечественной социальной психологии // Психологический журнал, 2013, № 4, Том 34. 30-35.
68. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. Под ред. И.В. Дубровиной. — М.: Академия, 1999.
69. Психологическая диагностика невротических черт личности. Метод. рекомендации / Л. И. Вассерман [др.]. СПб., 2003. 32 с
70. Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей /Составитель: Ю.В. Братчикова. – Екатеринбург: Урал.гос.пед.ун-т., 2013 - 146 с.
71. Психология безопасности, психологическая безопасность личности: человек и общество. Материалы Всероссийской научно-практической

- конференции. 13-14 октября 2011 г. / Под общей редакцией М.М. Далгатова. Махачкала: ИП Овчинников (АЛЕФ). – 358 с.
72. Пучкова Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности / Г.Л. Пучкова. - Дис...к. психол. наук, сп. 19.00.01., Хабаровск, 2003. – 163с.
73. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте./под ред. Дубровиной И.В., 3-е изд., М.: Академия, 1998.
74. Садальская Е.В. Личностные факторы в оценке качества жизни и психологического благополучия / Е.В. Садальская, А.М. Абдраязова, С.Н. Еникопов // Ежегодник российского психологического общества. – СПб., 2003.
75. Секач М.Ф. Психология здоровья. – М.: Академический проект, 2003.
76. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М. : София, 2006. 368 с.
77. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / Мартин Селигман; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с.
78. Семёнова М.Н. Психологическое благополучие и религиозная ориентация личности в период взрослости // Дискуссия. Выпуск: №3 (44), март 2014. Рубрика: Педагогика и психология.
79. Семикин В.В. Психологическая культура в образовании человека: Монография. Санкт-Петербург, 2002.
80. Сергиенко Е.А. Психология субъекта: проблемы и поиски // Личность и бытие: субъектный подход. Краснодар, 2005. С. 207.
81. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2006.
82. Смолева Е.О. Методологические и методические аспекты оценки субъективного благополучия // Психология, социология и педагогика. – 2015. – № 9 (48). – С. 93–100.

83. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А.Е. Созонтов // Вопросы психологии. - 2006. - № 4. - С.105-114
84. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия / М.В. Соколова. - Ярославль, 1996. 84 с
85. Тоффлер О. Шок будущего. – М. : АСТ, 2002. – 557 с.
86. Усова Н.В. Структура и социально-психологические факторы субъективного благополучия личности в условиях миграции. автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук / Н.В. Усова. – Саратов 2012. 24 с.
87. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. канд. психол. наук / П.П. Фесенко. - М., 2005. - 16с.
88. Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций // Научные труды аспирантов и докторантов. М.: Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2005. Вып. 46. С. 35-48.
89. Фоломеева Т.В. Социальные представления о благополучии / Т.В. Фоломеева // Мир психологии. - 2004. - N 3. - С. 122-131.
90. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Т. 3. – М.: Генезис, 1998
91. Франкл В. Психотерапия на практике / В. Франкл – Спб: Речь, 2000 г. 256 с.
92. Франкл В. Теория и терапия неврозов: Введение в логотерапию и экзистенциальный анализ / В. Франкл. - СПб.: Речь, 2001. 234 с.
93. Фромм Э. Иметь или быть / Э. Фромм. - АСТ: АСТ Москва, 2008. 320 с.
94. Черникова Т.В., Сукочева Г.А. Старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно – тренировочных и клубных занятий: метод. Пособие. – М.: Глобус, 2006.
95. Чудновский В.Э. Психологические составляющие оптимального смысла жизни // Вопросы психологии. – 2003. – № 3. – С. 3–14.

96. Шамионов Р.М. Групповые ценности и установки как предикторы психологического благополучия русских и казахов // Психологические исследования. – 2014. – Т. 7, № 35. – URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n35/999-shamionov35.html> (Дата обращения: 19.10.2016).
97. Шамионов Р.М. Социализация личности: системнодиахронический подход // Психологические исследования. – 2013. – № 6 (27). – URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n27/782-shamionov27.html> (Дата обращения: 15.09.2016).
98. Шамионов Р.М. Соотношение адаптационной готовности и социальной активности личности // Теоретическая и экспериментальная психология • 2012 • Т. 5 • № 2 • С. 72–80
99. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере / Известия Саратовского ун-та, 2006. – Т.6. С. 104-109.
100. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы: монография. Саратов: Научная книга, 2008. 296с.
101. Шевеленкова Т.Д., Фесенко, П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование) // Психологическая диагностика. 2005, № 3. С. 95-129
102. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / О.С. Ширяева. - Хабаровск – 2008. – 21 с.
103. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Прогресс, 1996. 344 с.
104. Юнг К.Г. Собрание сочинений. Конфликты детской души: пер. с нем. - М.: Канон, 1994. С. 186-200

105. Юревич А.В., Ушаков Д.В., Цапенко И.П. Оценка психологического состояния российского общества: количественный подход // Психологический журнал. 2007. Т. 28. N 4. С. 23 - 34.
106. Яремчук С.В. Соотношение субъективного благополучия и внутриличностных конфликтов молодежи в сферах их жизненных ценностей // Проблема качества жизни современной молодежи, 2011. № 1. С. 239-248.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1а

Анкета-опросник для учеников

«Психологическая диагностика образовательной среды»

Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды школы. Возможные варианты Ваших ответов в большинстве случаев даны в анкете. Выберите и отметьте тот из них, который соответствует Вашему мнению.

1. Как Вы думаете, требует ли обучение в Вашей школе постоянного совершенствования Ваших возможностей?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

2. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу: цифра «0» характеризует пребывание в школе, которое очень не нравится; «9» - которое очень нравится. В какой из клеток Вы бы указали свое пребывание?

0									9
---	--	--	--	--	--	--	--	--	---

3. Если бы Вы переехали в другой район города, стали бы Вы ездить на учебу в свою школу?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

4. Считаете ли Вы, что обучение в школе помогает развитию:

а) интеллектуальных способностей?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

б) жизненных умений?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

5. Если бы Вам пришлось выбирать из всех школ района, Вы бы выбрали свою?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

6. Какое настроение чаще всего бывает у Вас в школе?

Обычно плохое	Чаще плохое	Не влияет	Чаще хорошее	Обычно хорошее
---------------	-------------	-----------	--------------	----------------

7. Из перечисленных ниже характеристик школьной среды выберите только пять наиболее важных, с Вашей точки зрения, и оцените их по 5-балльной системе.

Характеристика школьной среды		Степень удовлетворенности выбранной характеристикой				
		в очень большой степени	в большой степени	средне	в небольшой степени	совсем нет
1.Взаимоотношения с учителями	с					
2.Взаимоотношения с учениками	с					
3.Эмоциональный комфорт						
4.Возможность высказать свою точку зрения						
5.Уважительное отношение к себе						
6.Сохранение личного достоинства						
7.Возможность обратиться за помощью						

8.Возможность проявлять инициативу, активность					
9.Учет личных проблем и затруднений					
10.Внимание к просьбам и предложениям					
11.Помощь в выборе собственного решения					

8. Считаете ли Вы свое обучение в школе интересным?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

9. Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе?

Показатели психологической защищенности	Полностью не-защищен 0	Незащищен 1	Затрудняюсь сказать 2	Защищен 3	Вполне защищен 4
1. От публичного унижения а) одноклассниками					
б) учителями					
2. От оскорбления а) одноклассниками					
б) учителями					
3. От высмеивания а) одноклассниками					
б) учителями					
4. От угроз а) одноклассников					
б) учителей					
5. От обидного обзывания а) одноклассниками					
б) учителями					
6. От того, что заставят делать что-либо против Вашего желания а) одноклассники					
б) учителя					
7. От игнорирования а) одноклассниками					
б) учителями					
8. От неуважительного отношения а) одноклассников					
б) учителей					
9. От недоброжелательного отношения а) одноклассников					
б) учителей					

10. Предположим, что по каким-то причинам Вы долго не могли посещать школу. Вернулись бы Вы на свое прежнее место учебы?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

**Анкета-опросник для родителей
«Психологическая диагностика образовательной среды»**

Уважаемый родитель!

Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды школы. Возможные варианты Ваших ответов в большинстве случаев даны в анкете. Выберите и отметьте тот из них, который соответствует Вашему мнению.

1. Считаете ли Вы, что обучение ребенка в данной школе помогает развитию его:

а) интеллектуальных способностей?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

б) жизненных умений?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

2. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу: цифра «0» характеризует школу, которая очень не нравится; «9» - которая очень нравится. В какой из клеток Вы укажете школу, где учится Ваш ребенок?

0									9
---	--	--	--	--	--	--	--	--	---

3. Если бы пришлось выбирать из всех школ района, отправили бы Вы ребенка в свою школу?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

4. Каждая школа имеет свой стиль в работе. Прочитайте внимательно приведенные ниже мнения и отметьте, какое из них лучше всего характеризует особенности стиля Вашей школы.

- 1) Обучать и воспитывать нужно так, как это делают в нашей школе.
- 2) Обучать и воспитывать нужно лучше, чем это делают в нашей школе.
- 3) Меня не очень волнует, как обучают и воспитывают в нашей школе.

5. Какое настроение бывает у Вас, когда Вы посещаете школу, в которой учится Ваш ребенок?

Обычно плохое	Чаще плохое	Не влияет	Чаще хорошее	Обычно хорошее
---------------	-------------	-----------	--------------	----------------

6. Если бы Вы переехали в другой район, стали бы Вы продолжать обучать ребенка в данной школе?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

7. Из перечисленных ниже характеристик школьной среды выберите только пять наиболее важных, с Вашей точки зрения, и оцените их по 5-балльной системе.

Характеристика школьной среды	Степень удовлетворенности выбранной характеристикой				
	в очень большой степени	в большой степени	средне	в небольшой степени	совсем нет
1.Взаимоотношения с учителями					
2.Взаимоотношения с учениками					
3.Эмоциональный комфорт					
4.Возможность высказать свою точку зрения					
5.Уважительное отношение к себе					

6. Сохранение личного достоинства					
7. Возможность обратиться за помощью					
8. Возможность проявлять инициативу, активность					
9. Учет личных проблем и затруднений					
10. Внимание к просьбам и предложениям					
11. Помощь в выборе собственного решения					

8. Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе?

Показатели психологической защищенности	Полностью незащищен 0	Незащищен 1	Затрудняюсь сказать 2	Защищен 3	Вполне защищен 4
1. От публичного унижения					
а) администрацией					
б) учителями					
2. От оскорбления					
а) администрацией					
б) учителями					
3. От высмеивания					
а) администрацией					
б) учителями					
4. От угроз					
а) администрации					
б) учителей					
5. От обидного обзывания					
а) администрацией					
б) учителями					
6. От того, что заставят делать что-либо против Вашего желания					
а) администрация					
б) учителя					
7. От игнорирования					
а) администрацией					
б) учителями					
8. От неуважительного отношения					
а) администрации					
б) учителей					
9. От недоброжелательного отношения					
а) администрации					
б) учителей					

**Анкета-опросник для учителей
«Психологическая диагностика образовательной среды»**

Уважаемый коллега!

Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды школы. Возможные варианты Ваших ответов в большинстве случаев даны в анкете. Выберите и отметьте тот из них, который соответствует Вашему мнению.

1. Как Вы думаете, требует ли работа в Вашей школе постоянного совершенствования профессионального мастерства?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

2. Цифра «0» характеризует работу, которая очень не нравится; «9» - работу, которая очень нравится. В какой из клеток Вы бы указали свою работу?

0									9
---	--	--	--	--	--	--	--	--	---

3. Собираетесь ли Вы в ближайшее время (1-2 года) перейти на другое место работы?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

4. Считаете ли Вы, что работа, которую Вам приходится выполнять, помогает развитию Ваших способностей?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

5. Если бы предоставилась возможность, хотели бы Вы получить другую специальность?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

6. Какое настроение вызывает у Вас работа, которую Вы выполняете?

Обычно плохое	Чаще плохое	Не влияет	Чаще хорошее	Обычно хорошее
---------------	-------------	-----------	--------------	----------------

7. Из перечисленных ниже характеристик школьной среды выберите только пять наиболее важных, с Вашей точки зрения, и оцените их по 5-балльной системе.

Характеристика школьной среды	Степень удовлетворенности выбранной характеристикой				
	в очень большой степени	в большой степени	средне	в небольшой степени	совсем нет
1.Взаимоотношения учителями с					
2.Взаимоотношения учениками с					
3.Эмоциональный комфорт					
4.Возможность высказать свою точку зрения					
5.Уважительное отношение к себе					
6.Сохранение личного достоинства					
7.Возможность обратиться за помощью					
8.Возможность проявлять инициативу, активность					

9. Учет личных проблем и затруднений					
10. Внимание к просьбам и предложениям					
11. Помощь в выборе собственного решения					

8. Считаете ли Вы свою работу увлекательной?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

9. Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе?

Показатели психологической защищенности	Полностью незащищен 0	Незащищен 1	Затрудняюсь сказать 2	Защищен 3	Вполне защищен 4
1. От публичного унижения					
а) учениками					
б) коллегами					
в) администрацией					
2. От оскорбления					
а) учениками					
б) коллегами					
в) администрацией					
3. От высмеивания					
а) учениками					
б) коллегами					
в) администрацией					
4. От угроз					
а) учеников					
б) коллег					
в) администрации					
5. От обидного обзывания					
а) учениками					
б) коллегами					
в) администрацией					
6. От того, что заставят делать что-либо против Вашего желания					
а) ученики					
б) коллеги					
в) администрация					
7. От игнорирования					
а) учениками					
б) коллегами					
в) администрацией					
8. От неуважительного отношения					
а) учеников					
б) коллег					
в) администрации					
9. От недоброжелательного отношения					
а) учеников					
б) коллег					

в) администрации					
------------------	--	--	--	--	--

10. Предположим, что по каким-то причинам Вы временно не работаете. Вернулись бы Вы на свое место работы?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

11. Каждый коллектив имеет свой стиль в работе. Прочитайте внимательно приведенные ниже мнения и отметьте, какое из них лучше всего характеризует особенности Вашего коллектива.

Работать нужно так, как работают в нашем коллективе.

Работать нужно лучше, чем работают в нашем коллективе.

Меня мало волнует, как работают в нашем коллективе.

Тест жизнестойкости.

ИНСТРУКЦИЯ: «Здравствуйте! Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение».

Текст опросника

№	Вопросы	нет	скорее нет, чем да	скорее да, чем нет	да
1	Я часто не уверен в собственных решениях.				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.				
3	Часто, даже хорошо выпавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.				
4	Я постоянно занят, и мне это нравится.				
5	Часто я предпочитаю «плыть по течению».				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.				
7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.				
9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.				
10	Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.				
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.				
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе.				
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.				
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.				
16	Иногда меня пугают мысли о будущем.				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.				
19	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.				
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.				
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми.				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.				
24	Мне всегда есть чем заняться.				
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.				

26	Я часто сожалею о том, что уже сделано.				
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.				
28	Мне трудно сблизиться с другими людьми.				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно.				
30	Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.				
31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.				
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.				
33	Мои мечты редко сбываются.				
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни.				
35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.				
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.				
37	Мне не хватает упорства закончить начатое.				
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.				
39	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.				
40	Окружающие меня недооценивают.				
41	Как правило, я работаю с удовольствием.				
42	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.				
43	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.				
44	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.				
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи.				

Обработка результатов теста.

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключ к тесту жизнестойкости.

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых (отличие от сходных конструктов будет обосновано ниже).

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Методика исследования самооотношения (МИС)

Инструкция. Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте «+», если не согласны, то «-» Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

Опросник

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.

31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малопривлекательное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.

73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Результаты диагностики по тесту Жизнестойкости

№	Пол/код	Баллы			
		Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
1.	ж/01	21	25	14	60
2.	м/02	20	24	12	56
3.	ж/05	25	18	15	58
4.	м/08	19	17	11	47
5.	ж/10	17	21	10	48
6.	м/15	24	22	14	60
7.	м/19	26	25	10	61
8.	ж/21	18	27	9	54
9.	ж/24	31	18	8	57
10.	м/30	32	17	15	64
11.	ж/32	27	19	11	57
12.	ж/33	28	25	10	63
13.	м/36	19	22	14	55
14.	м/39	18	27	16	61
15.	ж/43	22	15	11	48
16.	ж/46	20	18	10	48
17.	ж/47	30	17	9	56
18.	м/52	31	19	15	65
19.	ж/53	33	22	12	67
20.	ж/54	26	20	11	57
21.	м/58	26	26	14	66
22.	ж/59	25	21	13	59
23.	ж/63	29	24	14	67
24.	ж/64	31	18	10	59
25.	м/65	19	17	9	45
26.	м/66	24	20	17	61
27.	ж/68	28	22	10	60
28.	м/69	30	23	12	65
29.	м/34	19	15	10	44
30.	ж/67	18	18	9	45
31.	м/04	20	18	5	43
32.	ж/07	17	14	8	39
33.	ж/09	15	20	7	42
34.	ж/12	16	16	8	40
35.	м/13	19	18	8	55
36.	м/14	17	17	9	43
37.	ж/17	18	14	10	42
38.	м/20	14	13	11	38
39.	ж/23	22	21	8	51
40.	м/26	19	16	9	44
41.	м/27	24	18	15	57

42.	ж/41	18	18	7	43
43.	м/44	23	14	6	43
44.	м/45	15	17	8	40
45.	м/49	16	19	9	44
46.	м/51	19	12	10	41
47.	м/56	22	20	9	51
48.	м/37	11	8	4	23
49.	м/38	15	7	9	31
50.	ж/42	13	10	5	28
Средние значения		21,7±3,3	18,6±4,3	10,4±2,4	51,0±4,3

Результаты диагностики по методике МИС

№	Пол/код	Номер фактора (показатели в стенах)								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	ж/01	9	4	3	4	3	4	5	4	3
2.	м/02	3	10	9	6	6	6	6	3	8
3.	ж/05	9	3	5	4	4	4	4	7	5
4.	м/08	5	9	5	5	7	4	6	2	5
5.	ж/10	3	5	6	6	5	6	9	3	3
6.	м/15	5	6	5	5	6	5	5	5	6
7.	м/19	6	10	8	10	9	9	5	6	3
8.	ж/21	4	5	6	3	4	7	8	3	2
9.	ж/24	6	9	6	6	5	5	6	3	5
10.	м/30	3	6	5	5	5	3	6	5	2
11.	ж/32	5	6	5	5	6	5	9	5	2
12.	ж/33	5	5	2	5	5	3	4	3	5
13.	м/36	3	5	6	6	7	6	5	2	6
14.	м/39	6	10	10	5	8	5	8	3	6
15.	ж/43	5	7	5	6	5	4	5	4	3
16.	ж/46	5	9	7	9	10	9	6	5	3
17.	ж/47	3	5	5	6	5	7	10	6	4
18.	м/52	6	9	6	9	9	6	7	3	3
19.	ж/53	5	9	5	9	9	8	5	3	7
20.	ж/54	3	6	5	5	6	5	5	7	3
21.	м/58	9	3	2	2	3	3	2	2	10
22.	ж/59	5	6	6	6	5	6	6	3	6
23.	ж/63	6	10	5	5	9	5	6	6	3
24.	ж/64	5	6	5	5	5	6	5	3	5
25.	м/65	3	9	5	6	9	8	3	2	6
26.	м/66	6	5	3	3	6	3	6	3	3
27.	ж/68	5	5	6	7	8	4	6	6	3
28.	м/69	3	10	9	9	10	9	6	5	3
29.	м/34	5	5	6	4	5	5	5	2	2
30.	ж/67	5	6	5	7	9	5	5	3	6
31.	м/04	3	10	5	8	10	8	6	7	2
32.	ж/07	2	6	6	8	9	6	5	4	2
33.	ж/09	6	2	3	3	4	2	6	3	6
34.	ж/12	5	6	6	9	10	9	7	2	3
35.	м/13	3	10	9	9	8	9	10	3	8
36.	м/14	10	7	2	3	3	5	2	6	3
37.	ж/17	6	5	7	4	6	6	4	6	6
38.	м/20	2	9	10	8	9	6	5	2	3
39.	ж/23	5	5	6	9	10	9	6	3	5
40.	м/26	7	6	5	3	5	4	6	2	2
41.	м/27	8	4	5	3	4	3	3	8	6
42.	ж/41	9	4	5	4	3	4	5	6	3
43.	м/44	10	6	3	3	4	2	4	6	5
44.	м/45	10	3	6	6	3	4	5	4	5

45.	м/49	9	3	4	5	4	4	2	9	5
46.	м/51	5	5	6	7	6	6	6	4	8
47.	м/56	2	10	9	9	9	8	8	5	2
48.	м/37	10	3	2	3	2	2	5	6	3
49.	м/38	5	6	4	5	7	5	5	2	2
50.	ж/42	6	4	6	7	9	8	6	5	5
Средние значения		5,5±1,6	6,3±1,2	5,5±1,3	5,8±1,1	6,3±0,9	5,5±1,4	5,6±1,2	4,2±1,5	4,3±1,1

Модель формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2».



План реализации модели формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2»

Вид деятельности	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<i>Задача 1. Разработка методического обеспечения психолого-педагогического сопровождения формирования психологического благополучия личности обучающихся.</i>			
<i>диагностическая деятельность</i>	Выявление наличия необходимых условий для внедрения модели формирования психологического благополучия личности обучающихся МБУ «СОШ № 2» (далее модель)	Август-сентябрь	Зам.директора по УВР, зам.директора по АХЧ
	Организация мониторингового исследования.	Ежеквартально	Зам.директора по УВР
<i>консультативная деятельность</i>	Оказание педагогам и специалистам помощи по вопросам, связанным с внедрением модели.	В течение года	Зам.директора по УВР, педагог-психолог
<i>информационно-просветительская деятельность</i>	Различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы), направленные на разъяснение педагогам и специалистам учреждения вопросов, связанных с особенностями воспитательного процесса, повышения психологической грамотности, формирования безопасной образовательной среды и т.д.	В течение года	Все педагоги и специалисты
	Создание информационно-методического уголка для педагогов.	Сентябрь, далее обновление ежеквартально	Зам.директора по УВР
<i>Задача 2. Формирование личностных качеств педагогов, которые влияют на стремление педагога достигать и поддерживать психологическое благополучие как условие успешной профессионально-педагогической деятельности.</i>			
<i>диагностическая деятельность</i>	Выявление личностных особенностей педагогов.	В течение года	Педагог-психолог
<i>консультативная деятельность</i>	Оказание педагогам и специалистам помощи по вопросам, связанным с раскрытием личностных особенностей.	В течение года	Педагог-психолог
	«Управление стрессами». Консультация для педагогических работников	Март	Педагог-психолог
<i>коррекционно-развивающая</i>	Индивидуальная коррекционная работа по проблемам, связанным с укреплением физического, психического, социального и нравственного здоровья личности педагогов.	В течение года	Педагог-психолог

деятельность	Программа коррекции эмоционального состояния педагогов «ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА».	Ноябрь-декабрь	Педагог-психолог
	Интерактивное занятие с элементами тренинга для педагогов «Формула хорошего настроения».	Октябрь	Педагог-психолог
информационно-просветительская деятельность	Разработка информационных листовок, буклетов, памяток и т.д. направленных на формирование психологической грамотности участников образовательной деятельности.	В течение года	Все педагоги и специалисты
Задача 3. Раннее выявление потребностей, трудностей и проблем обучающихся.			
диагностическая деятельность	Диагностическое обследование уровня адаптации и готовности к обучению в школе у обучающихся 1 класса.	Октябрь	Педагог-психолог, кл. руководители
	Диагностическое обследование уровня адаптации и мотивации обучающихся 5 класса.	Октябрь-ноябрь	Педагог-психолог, кл. руководители
	Изучение профессиональных намерений и склонностей обучающихся старших классов.	Декабрь-март	Педагог-психолог, кл. руководители
	Изучение психологического климата в ученических коллективах.	В течение года	Педагог-психолог, кл. руководители
	Изучение психологических особенностей обучающихся.	В течение года	Педагог-психолог
консультативная деятельность	Информирование педагогов и родителей о проблемах, выявленных в процессе диагностической деятельности.	В течение года	Педагог-психолог
	Проведение консилиумов для педагогов по разъяснению индивидуально-типологических особенностей различных категорий детей.	Ежеквартально	Все педагоги и специалисты
информационно-просветительская деятельность	Разработка памяток и рекомендаций по результатам диагностической деятельности.	В течение года	Педагог-психолог
Задача 4. Развитие личности обучающихся, оказание им комплексной психолого-педагогической помощи в саморазвитии и самореализации в процессе восприятия мира и адаптации в нем, защита обучающихся в их личностном пространстве.			
диагностическая деятельность	Системный разносторонний контроль над уровнем и динамикой развития обучающихся.	В течение года	Все педагоги и специалисты
коррекционно-развивающая деятельность	Индивидуальная и групповая коррекционно-развивающая деятельность по актуальным проблемам обучающихся.	В течение года	Все педагоги и специалисты
	Программа цикла тренинговых занятий для младших школьников «Ты + Я = Друзья».	Сентябрь-ноябрь	Педагог-психолог

<i>ость</i>	Программа развития саморегуляции «Я учусь владеть собой».	Март-апрель	Педагог-психолог
	Тренинговое занятие «Противостоять агрессии».	В течение года	Педагог-психолог
	Программа психолого-педагогической профилактики и коррекции отклоняющегося поведения подростков «СТУПЕНИ».	В течение года	Педагог-психолог
	Программа формирования психологического благополучия личности старших школьников «Гармония».	Февраль-май	Педагог-психолог
<i>консультативная деятельность</i>	Оказание индивидуальной консультационной помощи обучающимся.	В течение года	Все педагоги и специалисты
<i>информационно-просветительская деятельность</i>	Разработка памяток и рекомендаций для обучающихся.	В течение года	Все педагоги и специалисты
Задача 5. Совершенствование здоровьесберегающей среды.			
<i>диагностическая деятельность</i>	Определение максимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	В течение года	Все педагоги и специалисты
	Проведение углубленного медицинского осмотра.	В течение года (по графику)	Все педагоги и специалисты
<i>коррекционно-развивающая деятельность</i>	Обеспечение сохранности и укрепление физического, психического, социального и нравственного здоровья личности.	В течение года	Все педагоги и специалисты
	Проведение индивидуальных и групповых лечебно-профилактических действий (кислородные коктейли, сокотерапия, закаливание, ЛФК, проветривание и т.д.)	В течение года	Все педагоги и специалисты
<i>консультативная деятельность</i>	Проведение цикла консультаций для родителей по проблемам детской заболеваемости и ее профилактики.	Ежеквартально	Медицинский работник
	Обучение педагогов, специалистов и родителей основам социально-медицинских знаний.	Ежеквартально	Медицинский работник
<i>информационно-просветительская деятельность</i>	Изготовление информационных листовок и буклетов, направленных на пропаганду здорового образа жизни.	1 раз в месяц	Медицинский работник
	Проведение санитарно-просветительской работы для родителей, обучающихся и педагогов.	В течение года	Медицинский работник
	Оформление наглядных пособий и стендов для фиксации режимных моментов.	В течение года	Медицинский работник
Задача 6. Формирование родительской ответственности за здоровое развитие и воспитание детей.			
<i>диагност</i>	Изучение эмоциональной стороны детско-	В течение	Педагог-

<i>ическая деятельн ость</i>	родительских отношений	года	психолог, социальный педагог
<i>консульт ативная деятельн ость</i>	Помощь родителям в вопросах выбора стратегии воспитания детей	В течение года	Все педагоги и специалисты
	Оказание индивидуальной консультационной помощи	В течение года	Все педагоги и специалисты
<i>информа ционно- просвети тельская деятельн ость</i>	Проведение тематических родительских собраний	В течение года	Все педагоги и специалисты
	Различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы).	В течение года	Все педагоги и специалисты
	«Роль семьи в формировании здорового образа жизни». Дискуссия для педагогов и родителей начальных классов	Сентябрь	Педагог-психолог
	Лекторий для родителей: «Профилактика вредных привычек у подростков»	Декабрь	Педагог-психолог
	«Негативное родительское программирование как источник эмоциональных проблем детей». Лекторий для педагогов и родителей	Апрель	Педагог-психолог

ПРОГРАММА
коррекции эмоционального состояния педагогов
«ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА»
Пояснительная записка

Современная жизнь с ее многочисленными трудностями, как экономического, так и психологического характера требует от человека любой профессии напряжения всех его нравственных и физических сил. Представители педагогического труда оказываются в наиболее сложной ситуации: они испытывают двойные нагрузки в связи с тем, что их труд, даже в стабильные времена отличается высокой эмоциональной нагруженностью и стрессонасыщенностью.

Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижает эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушают психическое здоровье.

Из-за невладения методиками быстрого восстановления психологических сил и наличия у педагога деструктивных эмоциональных навыков такое эмоциональное напряжение становится негативным, что приводит к появлению у него так называемого синдрома «эмоционального выгорания».

Им обозначается психическое состояние людей, интенсивно и тесно общающихся в другими людьми. Синдром «эмоционального выгорания» представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешения стресса на рабочем месте.

Работа психолога включает в себя направление – психологическое сопровождение педагогов, важной составляющей которого является профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Цель программы: Осознание педагогами своей индивидуальности. Помощь педагогам в налаживании эффективного взаимодействия с окружающими. Коррекция эмоционального отношения педагогов к себе. Поиск резервов для более эффективной работы.

Задачи: 1. Развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах; навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей (эмпатии); коммуникативных умений.

2. Накопление эмоционально-положительного опыта, развитие интереса к себе.

3. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.

4. Ознакомление с техниками саморегуляции эмоционального состояния.

Материалы и оборудование: Магнитофон, записи спокойной, легкой и желательно экзотической музыки; скрепки, кнопки, булавки — в достаточном количестве; средства создания изображения: фломастеры, карандаши, краски, цветная бумага, клей, кисточки, скотч, ножницы, линейки, старые журналы с картинками (которые не жалко вырезать) и др.; много бумаги формата А4; повязки на глаза для каждого; бланк «Письмо себе» для каждого; бланки «Обратная связь» (на каждого плюс запасные); аромалампа, аромамасла: лаванда, герань, базилик, пачули, иланг-иланг и т.п. (коктейли из 2-3 масел по 2-3 капли).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 месяц, общая продолжительность 4 занятия, периодичность занятий 1 занятие в неделю, занятия проводятся в группах, каждое занятие 1 час.

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Знакомство. Постановка целей, задач. Выработка правил работы в группе.	1
2	Как я сам себя оцениваю и как меня оценивают другие. Я и моя социальная роль.	1
3	Я – хозяин своей жизни.	1
4	Как жить по своей программе в гармонии с окружающими. Заключение.	1
ИТОГО:		4

Программа цикла тренинговых занятий для младших школьников «Ты + Я = Друзья».

Программа цикла тренинговых занятий для младших школьников «Ты + Я = Друзья» *направлена на* нормализацию взаимоотношений между детьми в общении, обучение детей умению видеть за своими поступками проявление особенностей характера, умению адаптироваться к меняющимся социальным условиям.

Задачи программы:

- сформировать малую группу;
- учить детей идентификации и адекватному выражению чувств;
- обучить эффективному общению;
- формировать навыки принятия правильного решения.

Примерное содержание занятий

Занятие № 1

1. Упражнение «Здравствуйте, меня зовут..., я люблю...»

Цель: дать возможность участникам познакомиться.

Время: 5 минут.

Ход упражнения: Ведущий предлагает участникам встать в круг и по очереди представиться остальным участникам, начиная свое представление фразой:

«Здравствуйте, меня зовут..., я люблю...»

2. Упражнение «Правила группы»

1. Правило поднятой руки
2. Правило активности
3. Проявлять активность.
4. Слушать друг друга, не перебивая.
5. Говорить только от своего лица

3. Упражнение «Веселая зарядка»

Ведущий рассказывает, а все остальные показывают в движении.

«Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Каждый из вас – хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем. Вы – проснувшиеся котята – потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А сейчас вы – упавшие на спину божьи коровки. Лапки кверху, постарайтесь перекатиться со спины на лапки. А вот вы – крадущиеся в джунглях тигры. Станем осенним листочком, качающимся на ветру. Полетаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем. Изогнемся, как лук индейца, и станем упругими. Молодцы!»

4. Упражнение «Встреча взглядами»

Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидают круг.

5. Упражнение «Я сильный – я слабый»

Ведущий. Я предлагаю вам проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью мы выполним следующие упражнения.

..... вытяни, пожалуйста, вперед руку. Я буду опускать твою руку вниз, нажимая на нее сверху. Ты должен удерживать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я

сильный!» Теперь делаем то же самое, но ты должен говорить: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, то есть тихо, уныло...

А теперь попробуйте выполнить это упражнение в своих парах.

Вот видите, как поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями и побеждать.

6. Упражнение «Формула любви к себе»

Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и называть свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Занятие № 2

1. Игра «Перестройка»

Начнем нашу работу с небольшой, но интересной разминки, которая поможет вам включиться в работу. Я буду называть вам какой-то признак, а вы будете в соответствии с ним строиться в один ряд.

Вот первое задание: постройтесь по размеру ноги.

Следующее задание я чуть-чуть усложню: работать вы должны будете молча! Итак, постройтесь по цвету глаз: от самых темных (слева) до самых светлых (справа). Внимательно посмотрите друг другу в глаза!

И последнее задание, самое сложное: постройтесь по росту – от самых высоких (слева) до самых низких (справа), но теперь вам предстоит это сделать с закрытыми глазами! Зато можно друг с другом разговаривать.

Анализ: Кто угадал свой рост? Кто занизил или завысил свой рост? Почему?

2. Упражнение «Тренировка эмоциональной устойчивости».

Участники разбиваются по парам и садятся лицом друг к другу, как можно ближе. Упражнение выполняется в три этапа: Участники закрывают глаза. Им дается ограничение: запрещаются любые движения телом и даже лицом. Ведущий: "Настройтесь на тишину и покой в вашей душе и в вашем теле". После того, как эмоциональная устойчивость на предыдущем этапе сформировалась, задание усложняется: "Теперь вы будете неподвижно сидеть, но с открытыми глазами. При этом вы смотрите на глаза своего партнера и стараетесь сохранять свое спокойствие". После этих подготовительных упражнений в каждой паре один из участников выбирает себе роль тренера. Задача тренера – рассмешить или как-то еще поколебать эмоциональное равновесие. Если ему это удастся, он замолкает и ждет, пока партнер не восстановит утраченное равновесие. Затем упражнение продолжается, при этом важно, чтобы тренер снова повторил то, что вывело его партнера из равновесия. Многократное повторение формирует устойчивость к этому раздражителю. Затем участники меняются ролями, и так – несколько раз.

3. «Рисуем одним карандашом».

Все разбиваются на пары. Каждой паре выдается один лист формата А 4 и один карандаш, фломастер или ручка. Каждый из учеников придумывает, что бы он хотел нарисовать, но никому не говорит о том что задумал. По сигнал ребята вдвоем берутся за карандаш и пытаются нарисовать задуманное. Разговаривать нельзя. Потом рисунки собираются, и дети вместе разглядывают их. Можно спросить, что было задумано, довольны ли ребята результатом. В небольших группах обсуждается тактика рисования (кто поддавался, кто добился своего, кто нашел компромисс) и ощущения от упражнения.

4. Упражнение «Сантики»

Для этой игры нужно организовать не меньше трех команд. Команды выстраиваются в колонны, расположенные на одной линии, предварительно разувшись. После того, как команды построятся, вожатый собирает обувь ребят, сваливает ее в кучу и перемешивает. Вожатым предлагается инструкция: “Это небольшая веселая эстафета. Сейчас по очереди каждый из участников должен подбежать к этой куче, обуться в свою обувь и в обуви добежать до своей команды, передав эстафету следующему. Выигрывают умеющие быстро обуваться.

5. Упражнение «Голос нашего «Мы»

Ведущий: Попробуем сейчас за несколько минут создать сплоченную общность нашей группы. Будем делать это постепенно, в несколько этапов. Первый этап: все встаем и располагаемся в один большой круг (если большое количество участников, то можно – круг в круге). Расположение кругом уже само по себе оказывает сплачивающее действие на нашу группу – все стоят плечом к плечу (располагает к объединению), хорошо нападать на кого-то в центре, в данном случае – на меня. Следующий шаг – сокращает дистанцию между нами до минимума. Встаньте как можно ближе друг к другу и попробуйте организовать взаимную дружескую поддержку – возьмитесь за руки, за плечи, за талию – кому как удобно.

Идем дальше – попробуем ощутить нашу общность. Давайте покачаемся немного, совместно подвигаемся... Что еще можно сделать нашим кругом?

Анализ: Как сейчас себя чувствуем? Стало ли вам “теплее”? Почувствовали ли мы хоть немного нашу общность? Что изменилось до того, как мы встали в круг и после проведения этого упражнения? Что чувствуем теперь?

6. Заключительное упражнение

Один участник встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!». Оба остаются в центре, по-прежнему держатся за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний ребенок, круг замыкается и церемония завершается безмолвным крепким 3-кратным пожатием рук.

Занятие № 3

1. Упражнение «Липучки»

Цель: Эта веселая и динамичная разминка направлена на повышение сплоченности группы. Участники учатся быстро ориентироваться в ситуации, устанавливать контакт, вступать во взаимодействие. Разминка снимает межличностные барьеры.

Инструкция: «Сейчас я дам знак, и вы начнете двигаться произвольно. На счет стоп, по двое руками, вы должны остановиться и объединиться с кем-то руками. Давайте попробуем».

Процедура проведения: В открытом пространстве группа двигается. По команде тренера участники объединяются определенным образом по его заданию. Сначала по двое, затем по трое и т.д. Задание усложняется. Объединяться участники могут руками, ногами, головами, любыми частями тела. В конце игры тренер может разбить группу пополам (на три части и т.д.), предложив объединиться половинкам, и оставить группу в таком составе (но не в таком виде) для следующего упражнения. То есть тренер может использовать данную разминку как весьма необычное средство для разбиения группы для дальнейшей командной работы.

2. Упражнение «Тренировка эмоциональной устойчивости».

Участники разбиваются по парам и садятся лицом друг к другу, как можно ближе. Упражнение выполняется в три этапа: Участники закрывают глаза. Им дается ограничение: запрещаются любые движения телом и даже лицом. Ведущий: “Настройтесь на тишину и покой в вашей душе и в вашем теле”. После того, как эмоциональная устойчивость на предыдущем этапе сформировалась, задание усложняется: “Теперь вы

будете неподвижно сидеть, но с открытыми глазами. При этом вы смотрите на глаза своего партнера и стараетесь сохранять свое спокойствие”. После этих подготовительных упражнений в каждой паре один из участников выбирает себе роль тренера. Задача тренера – рассмешить или как-то еще поколебать эмоциональное равновесие. Если ему это удастся, он замолкает и ждет, пока партнер не восстановит утраченное равновесие. Затем упражнение продолжается, при этом важно, чтобы тренер снова повторил то, что вывело его партнера из равновесия. Многократное повторение формирует устойчивость к этому раздражителю. Затем участники меняются ролями, и так – несколько раз.

3. Упражнение «Сова».

Один из участников — водящий — изображает «сову», которая в дневное время охраняет свою добычу. Но, будучи птицей ночной, на ярком солнечном свете она ничего не видит (глаза водящего закрыты или завязаны) и поэтому не может летать (запрещено сходить со своего места). «Добыча», которую изображают 10-15 смятых листов бумаги, лежит у ног водящего. Остальные участники располагаются вокруг, изображая стаю «дневных птиц», и по сигналу ведущего пытаются украсть у «совы» ее «добычу». Тот, кого поймала «сова», выбывает из игры. За одну попытку разрешается утащить только один кусок «добычи». Побеждает и награждается аплодисментами тот участник, который добудет больше всего таких кусков.

Тренировка быстроты реакции, наблюдательности, умения действовать в соответствии с быстро меняющейся ситуацией.

Какими качествами «совы» и «дневных птиц» определялся их успех в этой игре? Где в реальной жизни востребованы эти качества?

4. Упражнение «Карусель».

Группа разбивается на две равные части. “Концентрирующиеся” рассаживаются в круг и готовятся к полной концентрации на задании. Задание может заключаться в мысленном решении задачи, заучивании стихотворения, концентрации на мысленном образе, на одной из частей тела и т.д. “Мешающие” становятся лицом к “концентрирующимся” — каждый напротив своей “жертвы”. По команде “Начали!” “концентрирующиеся” приступают к заданию, а “мешающие” начинают мешать им (в пределах, оговоренных ведущим). По хлопку ведущего “мешающие” сдвигаются на одного человека вправо так, чтобы каждый из них сменил свою “жертву”, и игра продолжается дальше. После нескольких “поворотов” ведущий останавливает “карусель”. Все переходят к обсуждению.

Колпак мой треугольный

Треугольный мой колпак

А если не треугольный

То это не мой колпак

$1+2+1+3+1+2=$

5. Упражнение «Акулы»

Материалы: два листа бумаги. Участники делятся на две команды. Всем предлагается вообразить себя в ситуации, когда корабль, на котором они плыли, потерпел крушение, и все находятся в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой "островок" – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды).

Капитан (ведущий), увидев "акулу", должен крикнуть "Акула!" Задача участников – быстро попасть на свой островок

После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину.

По второй команде "Акула!" задача игроков – быстро попасть на остров и при этом "сохранить" наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на "острове", выходит из игры. Игра продолжается: "остров" покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде "Акула!" задача игроков

остается той же. По окончании игры результаты сравниваются: в какой команде осталось больше участников и почему.

6. Упражнение «Комплимент»

Каждому участнику предлагается сосредоточить свое внимание на достоинствах партнера и сказать ему комплимент, который бы звучал искренне и сердечно.

Занятие № 4

1. Упражнение «Приветствие без слов»

Участникам предлагается в течение 2 – 3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно не произнося не слова, любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т.д.

2. Упражнение «До черты» (Регуляция поведения)

Участникам необходимо с полностью закрытыми глазами дойти до финиша, который находится от старта на расстоянии 5-6 метров. Игроки должны остановиться только тогда, когда, по их мнению, они окажутся как можно ближе к финишной черте, но нельзя переступить ее. Ведущий и несколько помощников следят за движением игроков, чтобы они ни с чем не столкнулись и не сбились с пути. Победителем игры становится участник, который остановился у финиша ближе всех, но при этом не заступил за черту. Если имеется достаточно времени, лучше позволить игрокам пройти дистанцию два раза. Если участников много, желательно поделить их на группы, максимум по 7 человек.

Смысл этого упражнения состоит в совершенствовании регуляции поведения и осуществления выбора в условиях риска. Так, чем дальше участник пройдет, тем больше вероятность победы, однако и выше шанс заступить за линию и потерпеть поражение. Также, данное упражнение позволяет обсудить жизненные ситуации, когда одновременно присутствует и желание достигнуть успеха и стремление избежать провала. Обычно, у людей, которые намного не доходят до финиша, приоритетной задачей является предотвратить неудачи, а у людей, находящихся максимально близко к финишной черте, или заступивших за нее — стремление к успехам.

После выполнения упражнения, участники обсуждают его, с помощью следующих вопросов. Как принималось окончательное решение, почему был выбран именно такой момент? Люди, которые останавливаются заранее, являются достаточно осторожными и практически не имеют шансов на победу. А другие люди, которые идут дальше, принимают решение или проиграть, или одержать победу, то есть они полностью готовы ко всем рискам. С какими характерными особенностями человека, по мнению участников, это может быть связано? И где, в каких ситуациях, пригодится способность «дойти до черты», достичь источников опасности и ограничений, но вовремя успеть остановиться?

3. Упражнение «Футбол для осьминогов»

В игре принимают участие две команды, в каждой из которых по 5 – 6 участников. Они становятся в тесные кружки лицами наружу, отводят руки за спину и берутся за руки стоящих рядом участников таким образом, чтобы команда могла перемещаться как единое целое, не «развалившись» на отдельных участников. Команды, объединенные таким образом, изображают осьминогов, играющих в футбол. Задача каждой команды забить как можно больше голов в ворота соперника.

Обсуждение: Какие впечатления получили? Чем определялся успех команды?

4. Упражнение «Мизинчики»

Участники встают в круг на одну ногу и берут друг друга за мизинчики. И проговаривая вслух: “Будем завтра побеждать...” - 3 раза. Вместе с произношением фразы участники подпрыгивают, стараясь сохранять равновесие.

Занятие №5

1. Упражнение «Приветствие»

2. Упражнение «Разгадывание кроссворда»:

1. Пишет он, когда диктуют,
Он и чертит и рисует,
А сегодня вечером он раскрасит мне альбом. (карандаш)
2. Если ей работу дашь-
Зря трудился карандаш. (резинка)
3. В чистом поле по дороге
Мчится конь мой одинокий.
И на много-много лет
Оставляет синий след (ручка)
4. Говорит она беззвучно,
Но понятно и не скучно.
Ты беседуй чаще с ней-
Станешь вчетверо умней. (книжка)
5. На горе стоит одной
Крутит- вертит головой.
Нам показывает страны,
Реки, горы, океаны (глобус)
6. В этой узенькой коробке
Ты найдешь карандаши,
Ручки, перья, скрепки, кнопки-
Что угодно для души. (пенал)
- О чем же идет речь? (о дружбе)

3. Упражнение «Сказка о дружбе»

Жил был ёжик. Звали его Колючечка. И был у него друг медвежонок по имени Мишуня. Однажды, поздней осенью, когда мишки и ёжики еще не легли спать на всю зиму, выпал снег. Много, много снега! Всё в лесу покрылось белым пушистым одеялом. Мишуня и Колючечка никогда раньше такого не видели: все деревья, кустики с их любимой алой малиной, зеленая травка, на которой они так любили играть летом и даже их домики стали белыми! Внезапно исчезли все цвета, и стало холодно.

Наши друзья очень расстроились и загрустили. Неужели так будет всегда? И тут Колючечка говорит: "Давай найдем радугу, возьмём у неё немножко краски и раскрасим всё вокруг!". "Давай!"- согласился Мишуня. И они пошли на поиски этого разноцветного чуда. Далеко от дома, правда, не уходили, чтобы не заблудиться. Долго искали Мишуня и Колючечка, но зверушки не знали, что радуга бывает только летом, поэтому еще больше загрустили, когда не нашли ничего. Вернулись уставшие домой, сели на крылечке и стали ждать папу и маму.

И тут вдруг с сосновой ветки прыгнула белочка, она держала в лапках гроздь ярко красной рябины, которые запасла на зиму и шоколадного цвета орешки!

- Мишуня, Колючечка, я слышала, что вы искали радугу, хотите разукрасить разными цветами всё вокруг. Вот, держите, это мой подарок! С этими словами белочка прикрепила часть ягод на заснеженные кустики малины и маленькую ёлочку, блестящими орешками украсила вход в берлогу медвежонок и нору ёжика. Сразу стало так красиво! Зверушки очень обрадовались и бросились обнимать белочку: "Спасибо тебе большое! Какая же ты умница!"

Но тут из-за кустика показались длинные ушки. Кто бы это мог быть? Правильно, зайчик! Зайчишка принес... целую корзинку оранжевой морковки. "Привет! Это вам! Держите, пусть она напоминает вам теплое Солнышко!" Прилетели красавцы снегири, держа в клювиках синие ягодки тёрна. "Они такого же цвета, как красивое летнее небо!"

Лисичка подарила желтые листики. "Пусть это будет как напоминание о золотых колосках пшенички, которые зреют в поле за нашим лесом!" Сам Колючечка вспомнил, что у него в норе есть ягодки алой малины, запасённые на зиму, и Мишуня достал из

берлоги чуточку своей коричневой, шерсти (как теплая земля, скрывшаяся сейчас под снегом).

Маленький оленёнок принес чуть, чуть зеленой травы. "Я откопал её своим копытцем из под снега! Пусть эти крохотные росточки напоминают вам, что после зимы, всегда приходит весна и весь лес оживет, станет опять разноцветным и теплым. Мишуня и Колючечка поблагодарили всех своих друзей за помощь, украсили всё вокруг! У всех зверушек и птичек было отличное настроение! А Зайчонок предложил устроить праздник для всех лесных жителей. "Это здорово!" - закричали все вокруг. А Мишуня и Колючечка поняли, что даже холод и грусть исчезают без следа, когда есть настоящие друзья.

Что для вас означает дружба?

Дружба – это добрые отношения, взаимная расположенность, привязанность друг к другу, основанная на доверии, преданности, общих интересах.

Кто может быть другом?

4. Стихотворение

Кто кого обидел первым?

Он меня!

Нет, он меня!

Кто кого ударил первым?

Он меня!

Нет, он меня!

Вы же раньше так дружили!

Я дружил!

И я дружил!

Что же вы не поделили?

Я забыл!

И я забыл!

- Мы не будем скрывать, что в нашей жизни иногда возникают ситуации, как в этом стихотворении.

- Из-за чего поссорились два друга?

- Верно, они и сами не поняли, из-за чего поругались. Кому из вас хотелось бы, чтобы дружба выражалась таким способом?

-Мы видим, что ссоры могут возникнуть по пустякам, ведь дружить надо уметь!

5. Упражнение «Рисунок в подарок соседу»

6. Притча «Ложки».

«Жил-был один Монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда заснул во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад. Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлами с едой. Но какие-то изможденные и голодные. Присмотрелся он получше – у каждого ложка в руках с длиннющей ручкой. Зачерпнуть из котла они не могут, а в рот никак не попадут. Вдруг к нему подбегает местный служащий и кричит: - Быстрее, а то ты опоздаешь на поезд, идущий в Рай. Приехал человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в аду. Котлы с едой, люди с ложками с длиннющей ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек – а здесь люди... (педагог делает паузу).

- Как вы думаете, что делали люди этими ложками?

- Правильно «этими же ложками кормили друг друга».

Обсуждение:

- Какая проблема людей обсуждается в притче?

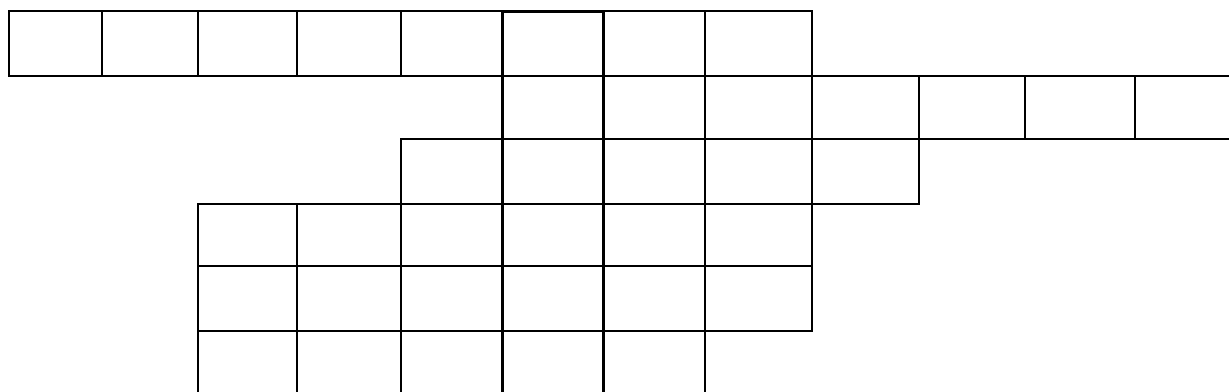
- Были ли в вашей жизни ситуации, когда вы нуждались в помощи окружающих?

Пословицы о дружбе

- Дружба - великая сила.
- Дружба крепка не лестью, а правдой и честью.

- *Без беды друга не узнаешь.*
- *Дружба любит дело.*
- *Скатерть со стола — и дружба сплыла.*
- *Врагу не кланяйся, для друга жизни не жалея.*
- *Вода у друга лучше, чем у врага мёд.*
- *За дружбу дружбой платят.*
- *Две кошки в мешке дружбы не заведут.*
- *Маленькая дружба лучше большой ссоры.*
- *Друга на деньги не купишь.*
- *Друг - твоё зеркало.*
- *Не в службу, а в дружбу.*
- *Для дорогого друга - ворота настежь.*
- *Друзьями хвались, но и сам в хвосте не плетись.*
- *Дерево держится корнями, а человек друзьями.*
- *Единственный способ иметь друга - это быть другом.*
- *Лучше друг верный, чем камень драгоценный.*
- *Ложь дружбу губит, почему дружба её не любит.*
- *Не бросай друга в несчастье.*
- *Не годы сближают людей, а минуты.*
- *Не поспоришь - не подружишь.*
- *Дружба не служба; а кому дружить, на того служить.*
- *Нет друга - ищи, нашёл - береги.*
- *Одёжа хороша новая, а друг - старый.*
- *В долг давать — дружбу терять.*
- *Старый друг лучше новых двух.*
- *Человек без друга, что земля без воды.*
- *Что за тем гоняться, кто не хочет знать.*
- *Без друга в жизни туго.*
- *Были бы пирожки - будут и дружки.*
- *Дружба дружбой, а в карман не лезь.*
- *Дружба заботой да подмогой крепка.*
- *Дружба не терпит никакого обмана и рвётся там, где начинается ложь.*
- *Друг в беде - друг вдвойне.*
- *Дружба дружбе рознь, а иную хоть брось.*
- *Друг не испытанный, что орех не расколотый.*
- *Друг спорит, а недруг поддакивает.*
- *Друзья наших друзей - наши друзья.*
- *Знал дружка в радости, не оставляй в горести.*
- *Из-за нового приятеля не теряй старого.*
- *Кто ищет друга без недостатков, тот останется без друга.*
- *Кто разделяет с тобой трудную минуту - настоящий друг.*
- *Не давай денег, не теряй дружбы.*
- *К дому друга дорога никогда не бывает длинной.*
- *Над другом посмеёшься - над собой поплачешь.*
- *Назвался другом - помогай в беде.*
- *Не тот друг, кто мёдом мажет, а тот, кто правду в глаза скажет.*
- *Недостаток доверия вредит дружбе.*
- *Не сошлись обычаем, не бывает дружбе.*
- *Плохой друг подобен тени: только в светлые дни его и видишь.*
- *Расстояние дружбе не мешает.*
- *Человек без друзей, что сокол без крыльев.*

Кроссворд



НЕГАТИВНОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ КАК ИСТОЧНИК ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ДЕТЕЙ

Лекторий для педагогов и родителей

Здравствуйте. Сегодня я хочу поговорить с Вами о воспитании и профилактике негативного программирования ребенка.

Воспитание ребенка серьезное и ответственное дело. Когда задаешь вопрос: «Умеете ли Вы воспитывать собственных детей?», как правило, все отвечают: «конечно». Кто с этим согласен?

Воспитывать умеют все, но каждый родитель, когда-нибудь сталкивается с неподчинением и понимает, что его воля не всегда закон для собственного ребенка. И вот здесь и встает перед родителем нелегкий выбор: настоять на своем, заставить, применить силу или пойти более долгим путем понимания, принятия, объяснения, сохранив при этом доверительные отношения с ребенком.

Один из жизненных парадоксов **взаимоотношений родителей и детей** состоит в том, что с одной стороны, почти каждый **родитель** утверждает, что он готов проявлять максимальную заботу о ребенке, готов принять его со всеми недостатками, а с другой стороны, трудно найти взрослого, которому это действительно полностью удастся, то есть у которого совсем не возникают сложностей и проблем во взаимоотношениях со своими детьми, в понимании смысла своих поступков и поступков детей.

Судьба каждого человека определяется в первую очередь самым человеком, его умением мыслить, разумно относиться ко всему, что происходит в окружающем мире. Человек сам планирует собственную жизнь. Но абсолютно все, что происходит в окружении ребенка с момента его рождения (в особенности в доречевой период – от дня рождения до 2 лет), влияет на его дальнейшее развитие, его жизненный «сценарий». Под «сценарием» психологи понимают жизненный план, который постепенно разворачивается и формируется в раннем детстве в основном под влиянием родителей.

Эрик Берн, говорил о том, что жизненный сценарий закладывается у человека в возрасте от 1 года до 5 лет.

Его последователи уточнили эти цифры. Сейчас мы точно знаем, что некоторые драйвера (поведенческие привычки) начинают формироваться уже в 6 месяцев. Например, драйвер «Будь сильным» закладывается именно в этом возрасте. Этот драйвер появляется у детей, матери которых эмоционально холодны и не дают ребёнку достаточно материнской любви, ласки и тепла.

Человек, выросший у такой матери, как будто сцепил зубы, чтобы ничего не чувствовать. Не чувствовать той боли, которая есть в его Душе из-за раны отверженности.

Так формируется личностная адаптация Творческий Мечтатель.

Эти люди очень рано поняли, что мама не очень-то стремится уделять внимание и лучше быть незаметным и удобным для неё. Но у каждого из нас есть потребность в близости и контактах. И они были вынуждены, будучи совсем маленькими детками, принять для себя решение быть очень сильными и не чувствовать. Они просто запретили себе испытывать чувства, чтобы не было больно оттого, что мама такая равнодушная. Такое сценарное поведение называется «Будь сильным».

А есть прямо противоположный тип личности - Сверхреагирующий Энтузиаст.

Это люди, которые стараются всячески угодить своим близким, друзьям, сослуживцам... Это доброжелательные, вечно хлопочущие о ком-то люди. Их сценарное поведение называется «Радуй других». С самого раннего детства они поняли, для того чтобы меня любили – я должен радовать своих родителей.

Есть люди, которые все время заботятся о том, чтобы все было в порядке. Они следят за тем, чтобы в их доме, на рабочем столе, в шкафу – был идеальный порядок. Они очень требовательны к себе и к другим. Из-за этого постоянно напряжены. Их сценарное

поведение – «Будь совершенным». А их личностная адаптация называется Ответственный Работоголик.

Творческие Мечтатели не склонны к проявлению чувств, как например люди из группы «Радуй других», которые наоборот переполнены чувствами. Они сдержанны, спокойны, не любят шумных компаний и у них очень мало друзей. Им сложно сходить с людьми.

Те люди, которых часто родители ругали и унижали, поняли уже в раннем детстве, нужно стараться изо всех сил угодить родителям, тогда мне позволят жить. Их сценарное поведение называется «Старайся». И эти люди стараются всю жизнь. Они стараются, пытаются, но так ничего в своей жизни и не доводят до логического конца. Они могут начать дело и бросить его на середине, незаконченным. Этим людям трудно чего-либо достигнуть в своей жизни, т.к. в их сценарии не заложены достижения, а есть только бурная деятельность.

То, что я вам вкратце рассказала о сценарном поведении, - это главные поведенческие стратегии жизненных сценариев. А есть и более мелкие. Например, некоторые люди все время опаздывают, некоторые при разговоре перебивают собеседника, недослушав его, и начинают рассказывать что-то свое. Это тоже сценарное поведение. Некоторые люди при волнении, беспокойстве начинают что-то есть, другие курить, третьи пить – это все неосознанное сценарное поведение. Если вы попытаетесь проанализировать, почему человек себя так ведет, то обязательно раскопаете там, какой-то страх, который тянется с самого раннего детства.

Главный признак неосознанного сценарного поведения – это, то, что человек ведет себя как автомат, не понимая, почему у него именно такое поведение.

В любом сценарном поведении всегда скрыт ранний страх детства. Обычно это страх связанный с негативным программированием родителей «Ты не имеешь права на существование». В противовес этому ужасному посланию маленький человек вырабатывает тот способ поведения, благодаря которому ему позволено будет жить в этой семье. Этот способ быть признанным строгими родителями называется драйверным поведением.

И человек всю жизнь доказывает и себе, и миру:

- *Пока я стараюсь – я имею право на существование.*
- *Пока я радую других – я имею право на существование.*
- *Пока я сильный - я имею право на существование.*
- *Пока я совершенный - я имею право на существование.*

Даже в период вынашивания не родившийся ребенок ощущает влияние окружающего мира при «посредничестве» организма будущей матери. В раннем детстве родительское влияние касается пищи, агрессивности, сексуальности, взаимодействия, борьбы, женственности, мужественности. Это влияние, как правило, имеет самые отдаленные последствия. Приобщение ребенка к культурным ценностям, достояниям не может обходиться без формирования системы сдерживание естественных позывов. А это стимулирует развитие у ребенка сдержанности, скромности, самоограничения.

Родительское программирование определяет и то, как проявляются позывы, и то, как они ограничиваются. В результате программирования возникают новые качества, которые представляют собой компромисс между позывами и ограничениями. Они сохраняются на всю жизнь человека.

Сценарий закладывается не только на продолжительный, но и на короткий период. Пример из жизни: маленький (полтора года) ребенок идет пошатываясь и может упасть. Мать говорит ему: «Упадешь!». Ребенок и в самом деле падает. Одна из причин падения – мать задала ребенку отрицательный «сценарий» дальнейшего развития событий. Можно понять желание матери предостеречь ребенка от опасности. Но давайте подумаем, как можно это сделать без отрицательного программирования? («Не упади!», «Держись!»).

Этот призыв одновременно и предостерегает от опасности, и создает положительный сценарий развития событий. Вообще, по данным ведущих семейных психологов, существует зависимость между стилем воспитания в семье, родительским отношением к ребенку, способами семейного общения и формированием личности ребенка. Причем, на ход психологического развития ребенка существенно влияют не только грубые нарушения в родительских отношениях и поведении. Разные стили обращения с ребенком из первых дней жизни формируют те или иные особенности его психики и поведения. А сколько подобных малозаметных, но значимых событий происходит повсеместно?!

Выполните простое упражнение: Припомните подобные случаи позитивного или негативного программирования из вашего собственного детства, юности. Возможно, некоторые из них часто повторялись и даже «помогли» Вам выработать определенные стереотипы взрослого поведения?

Проанализируйте эти случаи – может быть, есть необходимость скорректировать свои привычки? Теперь подумайте, возможно, и Вы сами иногда программируете жизни детей не наилучшим образом. Если это действительно так – у Вас есть возможность исправить такое состояние дел, тщательнее продумывая фразы в общении с ребенком.

Сегодня я помогу вам разобраться в смысле поступков ваших детей.

Ответьте, пожалуйста, на вопрос: Часто ли вам приходилось слышать в детстве от своих родителей: «За что мне такое наказание», «Тебе чего, больше всех надо?», «Глаза мои бы на тебя не глядели», «Ты не рассуждай, а делай, что тебе говорят», «Когда же ты, наконец, поумнеешь», «Пора же стать самостоятельным», «Ведешь себя, как маленький», «Ты у меня слабенький», «У тебя все равно ничего не получится, дай мне»...

Может быть, Вы подскажите наиболее запоминающиеся фразы из своего детства.

Пример из детского сада «Горе ты мое, луковое».

И сразу возникает следующий вопрос: А часто ли вы используете подобные фразы, разговаривая со своими детьми?

А может быть вам на память не приходят никакие такие слова, но вот незадача: когда вам необходимо начать важное дело, вы вдруг вспоминаете о невымытой посуде, не постиранном белье... В итоге **свое** важное дело вы откладываете на самый последний момент и начинаете его выполнять позже безо всякого удовольствия. Хотя при этом не исключено, что до начала своего дела вы действительно успели сделать что-то важное для **других**.

А возможно, вы относитесь к людям, которые способны буквально прошибить лбом стену ради другого человека, а вот попросить за себя не в состоянии.

А может быть, вы без проблем подбираете подарки для своих близких, но вот себе выбрать что-нибудь в магазине – неразрешимая для вас задача.

Так что дело не только в словах, которые вы слышали в своем детстве или говорите сейчас, сколько в регулярно повторяющихся, затруднительных для вас ситуациях, в которых вы оказались с детства и продолжаете попадать в них и доньше.

Директива – скрытое приказание, неявно сформулированное словами или действиями родителей, за неисполнение которого ребенок будет наказан косвенно – собственным чувством вины.

И какие же директивы мы с вами получали в детстве, а теперь передаем своим детям?

Первая и самая жестокая директива – «не живи». Она выражается в приговариваниях, адресованных ребенку: «Глаза бы мои на тебя не глядели», «Чтоб ты сквозь землю провалился», «Мне не нужен такой плохой мальчик», и т. п. Вариант этого – беседы с ребенком на тему «Сколько тревог ты нам принес, появившись на свет», «Как я волновалась, когда ты в детстве заболел», «Я не вышла замуж, т.к. все силы отдала тебе».

Скрытый смысл – облегчение управления ребенком через возбуждение в нем чувства вины.

Воспринимая такую директиву, ребенок может бессознательно принять решение типа: «Я — источник помех в жизни матери, я ее вечный должник».

Минусы:

- воспитание содержит в себе обман и манипуляцию: взрослый перекладывает на ребенка ответственность за нерешенность своих задач.

- ребенок может умозаключить, что было бы лучше, если бы его не было.

Предельное решение — самоубийство невозможно для ребенка — частые травмы, способы бессознательного саморазрушения. Это происходит потому, что ребенок учится заботиться о своей физической безопасности в той мере, в какой окружающие воспринимают его жизнь как источник радости для себя.

- такое отношение к себе не дает возможность реализовать свои способности в различных сферах жизни (частые травмы - - тревоги родителей - - дополнительное чувство вины у ребенка).

Одним из вариантов послушного следования ребенком является провокационное поведение вне дома. Ребенок как бы специально нарывается на наказание. Известно, что наказание снижает чувство вины, и такие дети для разрядки внутреннего напряжения бессознательно ищут ситуации, где они могут быть наказаны. Проще чувствовать себя виноватым за разбитое окно, нежели испытывать постоянное чувство вины неизвестно за что. В душе взрослого человека эта директива дает о себе знать через ощущение никчемности своего существования, глубинном неверии в то, что меня можно полюбить, а также в тенденциях к алкоголизму, наркомании, самоубийству. Предельный вариант — многократное попадание в тюрьму.

Рекомендации.

Вторая директива — «не будь ребенком». Выражается в высказываниях типа: «Что ты ведешь себя как маленький» «Ты уже не ребенок чтобы...». Такая директива часто достается первым и единственным детям в семье.

Став взрослыми: с одной стороны — научились брать на себя ответственность за других, с другой — внутренний барьер при общении с детьми. Они часто заявляют: «Я не знаю, о чем говорить с ребенком. Им проще учить чему-то ребенка или вовлекать его в свою взрослую деятельность, чем разделять его интересы.

Особенно остро такая директива звучит в неполных семьях, когда ребенок слышит от мамы: «Ты — моя единственная опора».

Иногда такие люди научаются подавлять свои детские желания. Но ведь эти невинные желания тесно связаны и с нашей способностью к творчеству, спонтанному самопроявлению. Самоподавление подобно бульдозеру — оно не выбирает, что снести, а что оставить.

Рекомендации: начать возрождение Ребенка в себе с удовлетворения желаний, которые всегда отбрасывались. Начинать стоит именно с детских желаний: красивой ручки, одежды...

Третья директива — «не расти». Выражается в высказываниях типа: «Мама тебя никогда не бросит», «Не торопись взрослеть», «Детство — самое счастливое время жизни». Как правило, это связано со страхом взрослого перед взрослением их детей.

Бессознательно ребенок может расшифровать это так: «Я не имею права стать настолько самостоятельным, чтобы жить без материнской поддержки», «Мама будет без меня страдать». Чаще всего она достается младшим или единственным детям в семье. Став взрослыми: такие люди вообще не могут создать свою семью, чувствуют себя виноватыми перед матерью, если, например, влюбятся. Чаще продолжают жить со своими родителями, поскольку «не мыслят свою жизнь без мамы». Они в первую очередь — не родители своих детей, а дети собственных родителей.

Рекомендации: осознать и принять свое право на собственную жизнь. Человеку дана свобода — и это исходный пункт.

Четвертая директива — «не думай». Выражается в требованиях «не рассуждать, а делать, что приказано», «не умничать». Такие люди испытывают недоверие к результатам своего умственного труда, часто совершают необдуманные поступки. Вариант этой директивы - «не думай о чем-то определенном». Например, желая отвлечь ребенка от травмирующей ее проблемы, мама отвечает на его вопрос так: «Не думай об этом, забудь». Тем самым она лишает ребенка возможности рационально решить вставшую перед ним проблему. И ребенок учится думать о чем угодно, но только не о своих проблемах. А внушения типа «забудь» и «отвлекись» в последствии могут отразиться как на памяти, так и на внимании.

Став взрослыми: такие люди испытывают чувство «пустоты в голове», когда им нужно самостоятельно решить проблему. Нередко их преследуют головные боли. Делаящие сам процесс мышления не возможным.

Рекомендации. При головной боли полезен навык задавать себе вопрос: «В какой именно ситуации, или на какой именно мысли у меня заболела голова?»

Пятая директива – «не чувствуй».

Варианты: или относиться к собственно чувствам, или к физическим ощущениям.

В первом случае – высказывания типа: «Как тебе не стыдно бояться собак», «Как ты смеешь злиться на учительницу». Чаще под запретом оказываются эмоции гнева и страха, но от этого они не исчезают, а распространяются на незапрещенные объекты. Например, мальчик, которому запретили бояться собак, начнет смело проходить мимо овчарки, но станет тревожным по характеру, теряющимся в любых новых ситуациях.

Во втором случае – человек утратит контакт с собственным телом и перестанет воспринимать его сигналы для ориентации в реальности. Например, мама с ребенком стоят под дождем, ребенок плачет. Мама отвечает: «Не сахарный – не растаешь», «Ты же мужчина». Или фразы типа: «Есть нужно все, что дают», «Тарелка должна быть чистой». Ребенок, научившийся игнорировать телесные ощущения, может утратить чувство безопасности и стать склонным к травматизму.

Став взрослыми: психосоматические заболевания, не умеют выражать свои чувства словами, нередко могут страдать ожирением, жертвы несчастных случаев. А что касается запретов на переживания эмоций, то следует помнить, что их осознание вовсе не требует их немедленного выражения. Напротив, осознание эмоции позволяет выбрать адекватную эмоциональную реакцию. Например, человек, осознавший, что он злится на своего начальника, а не является раздражительным в принципе, может выбрать не разрядку дома на жене и детях, а что-то более рациональное.

Шестая директива – «не достигай успеха». Высказывания типа: «Мы сами не могли получить высшее образование, и тебе не надо», «У тебя все равно ничего не получится». В основе – бессознательная зависть родителя к успеху ребенка.

Став взрослыми: трудолюбивы, старательны, но их по жизни как бы преследует злой рок. Например, студент теряет дипломную работу в последний момент. Эти шутки с ним играет его бессознательное, требующее не достигать успеха, чтобы папе не пришлось завидовать. (Пример грязная денежка...)

Рекомендации: заключительный этап любого важного дела осуществлять при доброжелательных свидетелях, чье присутствие позволит компенсировать частичную утрату чувства безопасности на этом этапе.

Седьмая директива – «не принадлежи». Высказывания типа: «Ты у меня не такой, как все», «Ты лучше всех».

Родители подчеркивают исключительность ребенка. Эти родители сами имеют проблемы в общении.

С возрастом самооценка ребенка становится, как правило, адекватной. Он не чувствует себя ни выше, ни ниже других, но в любой компании чувствует себя как бы отдельно.

Став взрослыми: чувствуют себя не такими, как все и тянутся в атмосферу родительской семьи.

Полностью такие ощущения уходят в ситуации группового противостояния какой либо угрозе. Другой вариант освобождения – крепкий брак.

Восьмая директива – «не доверяй».

Родители внушают ребенку, что никому, кроме них, доверять нельзя.

Став взрослыми: подозрительны, но ситуации обмана преследуют их. Честно выполняя директиву, они так и не научились анализировать ситуации: где, кому и в какой степени доверять можно.

Все мы, воспитывая детей, остаемся детьми собственных родителей и продолжаем решать задачу своего взросления именно в ходе воспитания детей. И другого пути у нас нет. Поэтому директив избежать нельзя. Главное же состоит в том, чтобы, во-первых, ваш ребенок смог увидеть, что вы сами освобождаетесь от директив, данными вам вашими родителями, и, во-вторых, вы оставляете и ему возможность изжить директивы, полученные от вас, уже не в отношениях с вами, а в более широкой человеческой общности.

Является ли высшее упомянутое программирование вечным, фатальным для ребенка?

Не смотря на значительное влияние программирования в раннем детстве, оно все же не является фатальным. В дальнейшем развитии человека более поздние влияния, прежде всего связанные с вербальной (словесной) информацией, обязательно смягчат негативные влияния, возникшие в детстве. Поэтому у каждого человека есть шанс улучшить свою жизнь. Обычно это достигается при поддержке своих близких, друзей, всех окружающих – прежде всего родителей.

В заключение приведу пример позитивного программирования.

Трехлетний ребенок, его мама и бабушка гуляли по парку. Ребенок отбежал от взрослых на несколько шагов и, возвращаясь, внезапно споткнулся и упал, став на четвереньки. Было видно, что особой боли он не испытывал, но ситуация обязывала расплакаться или, даже, закатить небольшую истерику с целью привлечь к себе внимание взрослых, получить порцию ласки, жалости. Но, в момент, когда ребенок уже был готов разрыдаться, бабушка отреагировала несколько парадоксально: «Ванечка, - сказала она, - ты же не упал – ты прыгнул!». Внук застыл в нерешительности: его логика подсказывала – нужно расплакаться, логика бабушки говорила о том, что все нормально, все идет как надо, он играет. Пока Ванечка растерянно смотрел на взрослых, решая как поступить, последовала реакция мамы: «Правда, Ванечка, ты прыгнул – как настоящая лягушка!». После слов мамы ребенок заулыбался, проблемная ситуация была исчерпана и семейство продолжило прогулку.

Таким образом, родители, сами того не осознавая, применили метод положительного внушения, программирования, показав ребенку как нужно реагировать на трудности: через действие, юмор, позитивное восприятие события. Описанный случай показывает пример приобретения ребенком позитивного жизненного опыта, что очень важно для его полноценного развития и формирования здоровой личности. И чем раньше начнется этот процесс – тем увереннее будет чувствовать себя ребенок во все усложняющемся мире.

Чтобы помочь ребенку, родители должны чаще использовать позитивные установки, которые могут стать неисчерпаемым ресурсом сопротивляемости организма ребенка.

Не внушайте ребенку, что он болезненный, неспособный, упрямый, несамостоятельный и т.д. Если он постоянно будет слышать это от взрослых, то может в это поверить и будет вести себя именно так.

Не критикуйте личность ребенка, его негативные качества, желая помочь ему от них избавиться. **Помните:** критика должна быть направлена на неблагоприятный поступок малыша, его осуждение. Но делать это следует в мягкой форме, используя косвенные приемы. Расскажите ребенку сказку (или используйте метафору), в которой герой совершил не очень благовидный поступок.

Дети прекрасно отождествляют себя со сказочными персонажами, и к тому же это поможет вашему малышу рассмотреть проблему как бы со стороны. Вместе с малышом поразмышляйте о том, как герою сказки выйти из затруднительной ситуации, исправить положение.

Используйте известный психологический метод *«Кавычки»*, заключающийся в том, что вы описываете выдуманную или реальную ситуацию, которая, по сути, аналогична актуальной, но была с вами в прошлом. Потом вы рассказываете, как была разрешена ситуация.

Особенно этот метод эффективен при взаимодействии с более взрослыми детьми, подростками.

Часто родители внушают детям: *«не балуйся», «не плачь», «не дерись»...*

Такие замечания принадлежат к категории негативно сформулированных, так как они указывают ребенку на то, что ему делать не следует. Не делайте вашему ребенку негативно сформулированных внушений, так как при этом умалчивается желаемый вариант его поведения. Давайте ребенку позитивную установку поведения.

Негативно сформулированные внушения

- ❖ *Не нервничай.*
- ❖ *Не дерись.*
- ❖ *Не бойся.*
- ❖ *Не горбись.*

Позитивно сформулированные внушения

- ❖ *Успокойся.*
- ❖ *Помирись и живи дружно.*
- ❖ *Ты же смелый...*
- ❖ *Сиди прямо.*

Предлагайте ребенку достойную, позитивно сформулированную альтернативу поведения.

Обычно у человека есть две мотивации, связанные с успешной деятельностью: достижение успеха и избежание неудач. Будущее человека и его положение в обществе во многом зависят от того, какая мотивация у него доминирует.

Не создавайте для ребенка ситуацию постоянных запретов и ограничений, так как это может привести к тому, что его доминирующей мотивацией станет избегание неудач.

Он будет ставить перед собой цели, которые в психологии получили название *«цели избегания»* (когда человек знает, чего он **не хочет**, но не может сформулировать **цели**, к достижению которой он стремится).

Помните: позитивные родительские внушения учат детей позитивно и утвердительно определять свои цели; негативно сформулированные внушения часто приводят к прямо противоположному эффекту.

Например, родители говорят ребенку перед контрольной: *«Не тревожься, не переживай»*. И тем самым усугубляют его напряжение. Бессознательное не воспринимает частицу «не», а получает команду *«тревожься, переживай»*.

Тщательно контролируйте негативные оценки ребенка, ведь за ними очень часто стоят родительские раздражительность, усталость, которые проецируются на вашего малыша.

Закончить свое выступление хочу словами одной социальной рекламы, выходящей на центральном канале.

Каждый ребенок может многого достичь! Стать чемпионом, открыть новые планеты, стать рок-звездой, путешествовать, сделать карьеру, иметь большую семью. Каждый ребенок может многого достичь. Танцевать, побеждать, иметь друзей, стать великим художником, быть самой красивой, создать семью.

С каждым жестоким действием и словом частичка будущего исчезает. Задумайтесь над тем как лично Вы воспитываете своих детей. Не закладываете ли Вы в него негативные родительские программы, которые будут мешать ему самореализоваться в жизни?

ТРЕНИНГ НА СПЛОЧЕНИЕ КЛАССА

Задача тренинга – улучшить коллективные взаимоотношения, поднять группу на более высокий уровень сотрудничества и взаимопонимания.

«Встаньте в круг»

В эту игру нужно играть, отодвинув парты к стене. Ведущий просит ребят собраться вокруг него. По сигналу они должны закрыть глаза и начать хаотично двигаться по классу, стараясь не наступать друг на друга и жужжа, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши, и играющие должны мгновенно замолкнуть и замереть на месте. Два хлопка – не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, играющие в полной тишине пробуют выстроиться в круг. Очень важно почувствовать окружающих людей. Когда все заняли подходящие с их точки зрения места, ведущий просит открыть глаза и посмотреть, что получилось. В группах, где участники умеют работать согласованно, доверяют друг другу, построить круг удается довольно быстро. Если же группу постигла неудача, можно обсудить, почему это произошло, как вели себя разные играющие (не называя конкретных имен). Игру можно повторить несколько раз.

«Постройтесь по росту»

Игра начинается с хаотичного движения по комнате с закрытыми глазами. По первому сигналу все замирают на месте, по второму – играющие должны открыть глаза и, не говоря ни слова, быстро выстроиться в шеренгу по росту.

«Переходы со стулом»

Ведущий просит ребят стать в круг, держа перед собой стулья. По сигналу они должны перестроиться и стать по росту, по алфавиту имен, по каким-то другим признакам. Глаза в этом случае закрывать не надо, главное, чтобы задание выполнялось в абсолютной тишине, так, чтобы стулья не стукались друг о друга.

«Счет до десяти»

Играющие становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. Все закрывают глаза. По сигналу ведущего группа должна сосчитать до десяти, но не просто так, а соблюдая одно условие: называть числа нужно по очереди. Кто-то говорит “один”, другой – “два”, третий – “три” и т.д. Если одно и то же число назвали два или больше человек, группа с заданием не справились. Договариваться об очередности нельзя.

«Гомеостат»

Гомеостат – это прибор, который используют психологи для изучения групповой совместимости. Мы для этих же целей вместо прибора воспользуемся игрой. Играющих просят встать в круг, вытянуть вперед руку, сжатую в кулак, и по знаку ведущего выбросить произвольное количество пальцев. Задача: не разговаривая, не перемигиваясь и не используя никаких других способов общения, добиться того, чтобы все играющие выбросили одно и то же количество пальцев. Попытки повторяются произвольное число раз. Понаблюдав за играющими, учитель может выявить лидеров, под которых подстраиваются большинство ребят. Возможно, себя проявят стойкие “одиночки”, которые не захотят согласовывать свои действия с другими играющими, или отдельные группировки, успешно решившие проблему внутри своей группы, но не желающие подстраиваться под остальных.

«Шеренга»

Усложним предыдущую игру, сделав ее подвижной. Играющие становятся в шеренгу на расстоянии шага друг от друга. По сигналу ведущего они подпрыгивают на месте, поворачиваясь в прыжке вправо или влево, на девяносто, сто, восемьдесят, двести, семьдесят или триста шестьдесят градусов. Более сложная задача – совершать синхронные прыжки, поворачиваясь в одну и ту же сторону на одинаковое число градусов. Более простая задача – после прыжка оказаться стоящими лицом в одну сторону. Как-либо договариваться нельзя.

«Встреча взглядами» («Выбор»)

Для игры нужно четное число участников. Они садятся в круг, закрывают глаза и опускают головы вниз. По сигналу ведущего каждый должен открыть глаза, поднять голову и с кем-нибудь встретиться, “сцепиться” взглядами (вариант – указать пальцами друг на друга). Число сложившихся пар подсчитывается в конце каждого раунда. Цель игры – разбиться на пары всем сразу, с одной попытки.

«Печатная машинка»

Каждому участнику игры назначается одна из букв алфавита (если играет меньше тридцати трех человек, можно не использовать редко встречающиеся буквы и подобрать слова, где они не используются). Ведущий предлагает представить всем, что они клавиши печатной машинки. На этой удивительной машинке можно печатать слова. Для этого “клавиши” должны по очереди хлопать в ладоши. Возьмем слово “дом”. Чтобы его напечатать, должен вначале хлопнуть человек, у которого буква “Д”, затем тот, у кого буква “О”, и наконец, тот, у кого буква “М”. Чем быстрее они справятся с заданием, тем лучше. Ведущий предлагает ребятам все более длинные и сложные слова и предложения.

Коллективное решение задач

Умение работать в группе, использовать способности каждого – очень важное качество. Такой стиль работы наилучший для решения творческих задач. В процессе работы ребята учатся уважать друг друга, прислушиваться к чужому мнению. Подобные игры можно предлагать в течение всего курса.

«Уменьшить время»

Играющие становятся в круг. Задача – перекидывать друг другу мячик. Мячик должен побывать у каждого игрока только один раз, он не должен касаться пола, одновременно к нему может прикасаться только один человек. Нужно выполнить задание как можно быстрее. Ведущий засекает время. Каждый раз, когда игроки предложат новый способ, он говорит им: “Вы молодцы, но можно это сделать еще быстрее”. Если игроки сложат ладони в форме наклонного желоба (большие пальцы образуют стенки), а последний подхватит мячик внизу, то на выполнение задания уйдут доли секунды.

«Фигуры»

Каждый участник игры берется за веревку, связанную в кольцо; задача – с закрытыми глазами, переговариваясь, построить из этой веревки некую фигуру: более простую, геометрическую – квадрат, прямоугольник, круг, треугольник – или более сложную, требующую согласования внутренних образов – дерево (какое дерево – лиственное, елку?), собаку и т.д. Более сложный вариант: игроки закрывают глаза и не имеют права переговариваться.

На выполнение каждого упражнения участникам отводится по 2-3 минуты. После каждого упражнения необходимо спросить участников о чувствах, которые они испытывали при выполнении заданий.

Программа развития саморегуляции
«Я учусь владеть собой»
Пояснительная записка.

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 11 лет и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка — его поступлением в школу. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов). В основе такой перестройки (ее еще называют вторым физиологическим кризом) лежит отчетливый эндокринный сдвиг — включаются в действие «новые» железы внутренней секреции и перестают действовать «старые». Хотя физиологическая сущность этого криза еще полностью не определена, по мнению ряда ученых примерно в возрасте 7 лет прекращается активная деятельность вилочковой железы, в результате чего снимается тормоз с деятельности половых и ряда других желез внутренней секреции, например, гипофиза и коры надпочечников, что дает старт выработке таких половых гормонов, как андрогены и эстрогены. Такая физиологическая перестройка требует от организма ребенка большого напряжения для мобилизации всех резервов.

В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость.

К 7 годам морфологически созревают лобные отделы больших полушарий головного мозга, что создает основу для большей, чем у дошкольников, гармонии процессов возбуждения и торможения, необходимой для развития целенаправленного произвольного поведения. Поскольку мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно, то у детей этого возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности (например, при письме). Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость. Это проявляется в том, что их работоспособность обычно резко падает через 25—30 минут после начала урока и после второго урока. Дети утомляются в случае посещения группы продленного дня, а также при повышенной эмоциональной насыщенности уроков и мероприятий.

Физиологические трансформации вызывают большие изменения в психической жизни ребенка. В центр психического развития выдвигается формирование произвольности (планирования, выполнения программ действий и осуществления контроля). Происходит совершенствование познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания), формирование высших психических функций (речи, письма, чтения, счета), что позволяет ребенку младшего школьного возраста производить уже более сложные, по сравнению с дошкольником, мыслительные операции. При благоприятных условиях обучения и достаточном уровне умственного развития на этой основе возникают предпосылки к развитию теоретического мышления и сознания. Под руководством учителя дети начинают усваивать содержание основных форм человеческой культуры (науки, искусства, морали) и учатся действовать в соответствии с традициями и новыми социальными ожиданиями людей. Именно в этом возрасте ребенок впервые отчетливо начинает осознавать отношения между ним и окружающими, разбираться в общественных мотивах поведения, нравственных оценках, значимости конфликтных ситуаций, то есть постепенно вступает в сознательную фазу формирования личности.

С приходом в школу изменяется эмоциональная сфера ребенка. С одной стороны, у младших школьников, особенно первоклассников, в значительной степени сохраняется

характерное и для дошкольников свойство бурно реагировать на отдельные, задевающие их, события и ситуации. Дети чувствительны к воздействиям окружающих условий жизни, впечатлительны и эмоционально отзывчивы. Они воспринимают прежде всего те объекты или свойства предметов, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. Наглядное, яркое, живое воспринимается лучше всего. С другой стороны, поступление в школу порождает новые, специфические эмоциональные переживания, т. к. свобода дошкольного возраста сменяется зависимостью и подчинением новым правилам жизни. Ситуация школьной жизни вводит ребенка в строго нормированный мир отношений, требуя от него организованности, ответственности, дисциплинированности, хорошей успеваемости. Ужесточая условия жизни, новая социальная ситуация у каждого ребенка, поступившего в школу, повышает психическую напряженность. Это отражается и на здоровье младших школьников, и на их поведении.

Поступление в школу — это такое событие в жизни ребенка, в котором обязательно приходят в противоречие два определяющих мотива его поведения: мотив желания («хочу») и мотив долженствования («надо»). Если мотив желания всегда исходит от самого ребенка, то мотив долженствования чаще иницируется взрослыми. В книге «Что касается меня. Сомнения и переживания самых младших школьников» мы постарались проследить, как дети могут разрешить этот конфликт между «хочу» и «надо», какие пути выхода из ситуации могут избрать. По логике, которая не раз использовалась в русских сказках, этих путей может быть по крайней мере четыре: вперед, назад, налево и направо.

- Первый путь, «надо», — это прямая дорога «вперед» во взрослую жизнь с ее нормами, требованиями и обязательствами.
- Второй путь, «хочу», — своеобразное отступление «назад», защитная регрессия к ранним детским формам поведения.
- Третий путь, «налево», используют так называемые «рациональные» дети, которые всеми силами стараются преобразовать школьную ситуацию таким образом, чтобы в ней вместо взрослых «надо» хозяйничали детские «хочу». Такие дети открыто сомневаются в самом содержании взрослых норм и требований, вечно что-то предлагают, изменяют исходные правила, протестуют и быстро выключаются из работы, если за ними не пошли и их не послушались. Эти дети достаточно неудобны взрослым, так как всегда имеют свое мнение и склонны противоречить взрослым (конфликтовать).
- Четвертый путь, «направо», — самый для нас интересный. Ребенок, выбирающий этот путь, всеми силами стремится соответствовать всем тем «надо», которые следуют из конкретной ситуации. Но его не совсем удовлетворяет то, как у него это получается. В результате он уходит в себя и очень глубоко все переживает. У него возникают яркие, эмоционально окрашенные состояния. Его раздражают противоречия между самыми разными стремлениями, желаниями и хотениями. Ребенок не может принять себя в ситуации и поэтому более или менее осознанно стремится преобразовать не внешний, а свой внутренний психический мир, хоть как-то снять внутреннее напряжение и дискомфорт, т. е. защититься с помощью психологических механизмов. И здесь что-то у него получается, а что-то нет. И если какие-то переживания останутся плохо осознанными и неотреагированными, они могут превратиться в психологические комплексы, которые мы часто наблюдаем и у взрослых людей.

Какую бы стратегию ни избрал ребенок, неспособность соответствовать новым нормам и требованиям взрослых неизбежно заставляет его сомневаться и переживать. Поступивший в школу ребенок становится крайне зависимым от мнений, оценок и отношений окружающих его людей. Осознание критических замечаний в свой адрес влияет на его самочувствие и приводит к изменению самооценки. Если до школы некоторые индивидуальные особенности ребенка могли не мешать его естественному развитию, принимались и учитывались взрослыми людьми, то в школе происходит

стандартизация условий жизни, в результате чего эмоциональные и поведенческие отклонения личностных свойств, становятся особенно заметными. В первую очередь обнаруживают себя сверх-возбудимость, повышенная чувствительность, плохой самоконтроль, непонимание норм и правил взрослых. Все больше растет зависимость младшего школьника не только от мнения взрослых (родителей и учителей), но и от мнения сверстников. Это приводит к тому, что он начинает испытывать страхи особого рода: что его посчитают смешным, трусом, обманщиком или слабовольным. Как отмечает А. И. Захаров, если в дошкольном возрасте преобладают страхи, обусловленные инстинктом самосохранения, то в младшем школьном возрасте превалируют социальные страхи как угроза благополучию индивида в контексте его отношений с окружающими людьми.

В большинстве случаев ребенок приспосабливает себя к новой жизненной ситуации, и в этом ему помогают разнообразные формы защитного поведения. В новых отношениях со взрослыми и со сверстниками ребенок продолжает развивать рефлексии на себя и других. При этом, добиваясь успеха или терпя поражение, он может, по образному выражению В. С. Мухиной, попасть «в капкан сопутствующих негативных образований», испытывая чувство превосходства над другими или зависть. В то же время развивающаяся способность к идентификации с другими помогает снять напор негативных образований и развить принятые позитивные формы общения.

Таким образом, поступление в школу ведет не только к формированию потребности в познании и признании, но и к развитию чувства личности. Ребенок начинает занимать новое место внутри семейных отношений: он — ученик, он — ответственный человек, с ним советуются и считаются. Усвоение норм поведения, выработанных обществом, позволяет ребенку постепенно превратить их в свои собственные, внутренние, требования к самому себе.

Программа для детей младшего школьного возраста «Я учусь владеть собой» *направлена на* нормализацию взаимоотношений между детьми в общении, обучение детей умению видеть за своими поступками проявления особенностей характера, умению адаптироваться к меняющимся социальным условиям.

Задачи программы:

- сформировать малую группу;
- учить детей идентификации и адекватному выражению чувств;
- обучить эффективному общению;
- формировать навыки принятия правильного решения.

Основные методы диагностики – наблюдение и беседа, а также при необходимости используется ряд личностных методик.

Программа состоит из четырех разделов:

Первый раздел (1–2-е занятия) предполагает формирование малой группы. Для этого необходимо выработать правила общения на равных, начать преодоление барьеров к взаимному доверию, побудить детей к выражению своих чувств.

Второй раздел (3–4-е занятия) учит детей идентификации и адекватному выражению чувств, а также создает условия, позволяющие делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Упражнения **третьего раздела** (5–6-е занятия) способствуют обучению эффективному общению, умению слушать и избегать распространенных ошибок в общении, умению дружить и помогать окружающим.

Четвертый раздел (7–8-е занятия) предполагает формирование навыков принятия правильного решения, критического мышления, умения находить альтернативное решение проблемных ситуаций. Учащиеся обучаются некоторым отдельным техникам самоконтроля, вырабатывают умения модифицировать собственное поведение в работе с агрессивными детьми.

Рекомендации по реализации программы

1. Программа рассчитана на учащихся младшего школьного возраста.
2. Количество занятий — 8.
3. Занятия рассчитаны на 40-45 минут.
4. Группа состоит из 20 - 25 человек примерно одного возраста.
5. Форма проведения: коррекционно-развивающие занятия, тренинг.

Тематическое содержание занятий:

№ занятия	Цели занятия	Количество часов
1	создать благоприятные условия для работы группы, ознакомить участников с основными принципами тренинга, принять правила работы группы, начать освоение активного стиля общения, способствовать самодиагностике и самораскрытию членов группы	1
2	повышение уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе.	1
3	осознание эмоциональной жизни, концентрация на себя, чувственное восприятие.	1
4	активизация чувственного восприятия; формирование запрета; предвидение последствий агрессивного поведения	1
5	помочь выработать личные стандарты поведения	1
6	продолжить вырабатывать личностные стратегии поведения	1
7	выработка формы разговора с собой; выработка неагрессивных методов поведения, решения индивидуальных проблем.	1
8	закрепление неагрессивных способов решения проблем	1

Управление стрессами.

Консультация для педагогических работников.

Стресс - неспецифическая реакция организма на действие экстремальных факторов, какую-либо трудно разрешимую или угрожающую ситуацию.

Что же такое стресс?

Стресс – это прежде всего нарушение покоя, возникающее внутри нас напряжение, как реакция на определенную ситуацию или деятельность, неважно, внешнюю или внутреннюю.

- Он может быть приятным
- Он может быть неприятным
- Стресс есть в жизни любого человека.

(тест Два дельфина)

Общие сведения:

При стрессе в организме вырабатывается гормон адреналин, основная функция которого заставить организм выживать. Стресс является нормальной частью человеческой жизни и необходим в определенных количествах. Если бы в нашей жизни не было стрессовых ситуаций элементов соревнования, риска, желания работать на пределе возможностей, то жизнь была бы гораздо более скучной. Иногда стресс выполняет роль, своего рода вызова или мотивации, которая необходима, чтобы почувствовать полноту эмоций, даже в случае, если речь идет о выживании. Если же совокупность этих вызовов и сложных задач становится очень большой, тогда способность человека справляться с этими задачами постепенно утрачивается.

В жизни каждого человека случаются моменты, когда он испытывает стресс или тревожное состояние. В сущности состояние тревоги помогает человеку справляться с внешними опасностями, заставляя мозг интенсивно работать и приводя организм в состояние готовности к действию. Когда тревоги и страхи начинают подавлять человека и влиять на его повседневную жизнь, могут возникать так называемые тревожные расстройства.

Причины стресса:

Внешние источники стресса и беспокойства:

- переезд на новое место жительства,
- смена работы,
- смерть близкого человека,
- развод,
- каждодневные неприятности, связанные с денежными проблемами, выполнением обязательств к определенному сроку, спорами, семейными отношениями, невысыпанием.

Внутренние источники стресса и беспокойства:

- жизненные ценности и убеждения,
- верность данному слову,
- самооценка.

Симптомы стресса:

Симптомы могут постепенно нарастать или появляться внезапно, в течение нескольких минут. Приступы паники обычно длятся недолго, протекают в виде эмоциональных взрывов, сопровождающихся чувством ужаса и такими реакциями организма, как усиленное сердцебиение и потение. Генерализованное тревожное состояние обычно развивается постепенно и обычно не является прямым следствием какого-либо определенного беспричинного страха (фобии). Два главных признака стресса и тревожного состояния это неконтролируемая тревога и беспокойство.

К симптомам также можно отнести мышечное напряжение, усталость, раздражительность, нетерпеливость, бессонницу или расстройства сна, трудности с

концентрацией внимания. Стрессы и тревожности могут приводить к приступам паники, для которых характерны боль или чувство дискомфорта в грудной клетке, учащенное сердцебиение, затрудненное, поверхностное дыхание, чувство нехватки воздуха, удушья, озноб или резкое повышение температуры, дрожь, тошнота, боль в животе, онемение или чувство покалывания в конечностях

Любой стресс вызывает автоматическую реакцию всего организма, хотя мы в определенной степени в состоянии эту реакцию контролировать.

Стресс изменяет состояние мимических мышц лица: улыбка становится похожей на гримасу, появляются морщинки у лба, брови сдвигаются, уголки рта опускаются и так далее.

Тело также способно реагировать на стресс: плечи напряжены, мы сутулимся, как бы пытаемся защитить себя, руки и ноги скрещиваются.

Хотя можно научиться сознательно контролировать свои движения и мимику, однако в состоянии стресса мы поступаем неосознанно и многие параметры могут выдать наше нервное состояние.

Кто «придумал» стресс?

Понятие стресса быстро вышло за границы сугубо профессионального использования и стало достоянием массового сознания. Однако, несмотря на «общедоступность», его содержание имеет глубокие естественнонаучные корни. Родоначальником концепции стресса являлся один из крупнейших физиологов XX в. Г. Селье. Впитав принципы целостности анализа явлений, развиваемых в европейском естествознании, и пройдя школу «строгости эксперимента» в США, он смог увидеть нечто общее и уникальное в побочных результатах своих опытов над грызунами, которых подвергал различным вредоносным воздействиям. Результаты исследований дали ему основание сформулировать оригинальную концепцию общего адаптационного синдрома, для краткости обозначенного как стресс (от англ. Stress — давление, напряжение, нажим). Впервые основные положения концепции были опубликованы им в статье, вышедшей в журнале Nature в ноябре 1936 г.

Появление этой публикации вызвало живой интерес у специалистов, поскольку содержащиеся в ней материалы радикально меняли существующие представления о природе реакции приспособления организма к воздействию разнообразных экстраординарных факторов. Селье показал, что вслед за воздействием какого-либо травмирующего агента (токсины, ожог, переохлаждение, облучение, болевой шок и др.) в организме животного помимо ожидаемых локальных нарушений происходит целый ряд неспецифических изменений, не имеющих прямого отношения к характеру воздействующего фактора.

Это позволило ему определить стресс как защитную реакцию организма на повреждение как таковое, суть которой состоит в генерализованной мобилизации внутренних ресурсов для преодоления возникших затруднений. Им были описаны также закономерности проявлений синдрома стресса и его развития во времени.

Осложнения:

- бессонница,
- головные боли,
- боли в спине,
- запор и диарея,
- употребление алкоголя, наркотиков, курение,
- повышение АД,
- сердечно-сосудистые заболевания,
- тревожные расстройства,
- депрессия.

Советы психолога:

Правило 1. Не оставляйте без внимания негативную ситуацию. Разберитесь. Постарайтесь избавиться от переживаний. Способы: рассказать близкому другу, описать произошедшее в дневнике, потанцевать, поколотить подушку, медитировать и т.д.

Правило 2. Подумайте: в каком свете вы чаще всего видите ситуацию – в позитивном или негативном?

Правило 3. Попробуйте найти не одно, а несколько решений. Часто положение только кажется безвыходным.

Правило 4. Подумайте: не требуете ли вы от себя невыполнимого? Научитесь спокойно относиться к своим ошибкам.

Правило 5. Планируйте дела на день. Не беритесь за несколько дел одновременно.

Правило 6. Найдите для себя какое-нибудь активное занятие. Займитесь любимым делом.

Помните:

1. Пища (но с удовольствием)
2. Вода (хотя бы глоток)
3. Физическая форма (хотя бы несколько физических упражнений)
4. Общение с природой (подышите свежим воздухом)
5. Сон (не менее 8 часов)
6. Личные отношения (доброжелательность, дружба, уважение)
7. Юмор (улыбайтесь чаще)
8. Снисхождение к себе.

**Лекторий для родителей:
«Профилактика вредных привычек у подростков»**

Цель:

Создание условий для осмысления присутствующими остроты заявленной проблемы для общества, конкретной семьи, конкретного человека и определения активной воспитательной позиции в отношении подрастающего поколения.

Задачи:

1. Получение достоверной фактической информации, которая будит эмоции, заставляет мыслить и анализировать, осуществлять рефлекссию собственной жизненной практики и воспитательного опыта.
2. Выработка собственной воспитательной позиции в отношении своего ребенка (детей), в отношении окружающей молодежи.
3. Обретение опыта поведения в сложных ситуациях и проецирования этого опыта на ситуации будущие.

Форма проведения: Лекторий

Поступки — плоды помыслов.

Будут разумны помыслы — будут хорошие поступки.

Грасиа-и-Моралес Бальтасар

Еще вчера он был совсем маленьким, и вы носили его на руках, называли малышом. Для него не существовало никого, кроме вас, и самой главной вашей проблемой было вовремя поменять ребенку пеленки. Еще вчера... А сегодня он на голову выше вас, слушает бессмысленную музыку, приходит домой за полночь, носит *нечто* вместо нормальной одежды и разговаривает на непонятном языке.

Он уже почти взрослый, ваш ребенок-подросток. У него свой взгляд на многие вещи, он пытается быть независимым. Попытки эти чаще всего приводят к конфликтам, непониманию и растущему отчуждению между вами. Порой у вас просто опускаются руки, и вы не знаете, что делать дальше. Как понять почти взрослого ребенка? Как вести себя с ним? Как уберечь от ошибок, ведь он еще совсем неопытный? Вы хотите для него только добра, но почему же все чаще он уходит, хлопнув дверью? Откуда все эти конфликты буквально «на ровном месте», ведь еще так недавно вам казалось, что вы прекрасно знаете и понимаете своего ребенка? Вопросы, вопросы, вопросы... А среди них извечно-главные: что делать, и кто виноват. Не спешите отчаиваться, с подобными проблемами сталкиваются очень многие родители! Лучше попытаемся вместе найти выход из этой ситуации. Вам надо научиться жить под одной крышей с подростком, слышать и понимать его.

Задумайтесь для начала: все ли в порядке в вашей семье? Уютно ли себя в ней чувствует ребенок? Доверяете ли вы ему? Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так! Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения. Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Именно *неблагоприятная семейная ситуация* является источником множества конфликтов между родителями и ребенком в подростковом возрасте.

Очень важно, чтобы в семье царила атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей.

С подростками нельзя обращаться, как с детьми: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам подростков помогут родителям установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

Каждый убежден, что другие ошибаются,

когда судят о нем, и что он не ошибается,
когда судит о других.

А. Моруа

Многие родители уверены, что в их семье царит полное взаимопонимание, поэтому они очень удивились бы, узнав, что их дети так не считают. Отсюда и частые ссоры: недомолвки и недоразумения разрастаются, как снежный ком, и, в конце концов, неизменно выливаются в скандал, выяснение отношений. Чтобы избежать этого, и родителям, и их детям следует быть более терпимыми и внимательными друг к другу.

Вообще, понимать ребенка значит уметь встать на его позицию и взглянуть на ситуацию его глазами. Действительно ли вы так хорошо чувствуете своего сына или дочь, что всегда можете определить его (ее) настроение? К сожалению, многим родителям только кажется, что они «настроены на волну» своего чада, а на самом деле они выдают желаемое за действительное.

Тест для родителей:

«Понимаете ли вы своего ребенка-подростка?»

Этот тест призван помочь вам определить, насколько хорошо вы понимаете своего ребенка, вступившего в сложный подростковый период. Будьте откровенны, отвечая на вопросы: результаты увидите только вы сами, поэтому у вас нет причины хитрить.

У вас есть три варианта ответа:

- да (всегда);
- иногда;
- нет (никогда).

За каждый ответ начисляется 1, 2 или 3 балла, в конце теста подсчитайте количество набранных баллов и посмотрите, что у вас получилось в результате.

Сразу оговоримся: тест - это не приговор и не характеристика человека, скорее, его можно назвать предупреждением или полезным советом.

Кризис переходного возраста

Переходный возраст - важный период в жизни человека. Так называют время перехода человека из одного состояния в другое: из младенчества в отрочество, из детства в юность, из молодости в зрелость. При этом происходят физиологические и психологические изменения: у человека меняется мировоззрение, образ мыслей, он становится другим.

Переходный возраст на протяжении всей жизни бывает несколько раз: в один год, в три года, в семь лет, затем в двенадцать-семнадцать, в молодости, а также в зрелые годы (так называемый кризис среднего возраста). Но, как правило, говоря о кризисе переходного возраста, в первую очередь имеют в виду сложный подростковый период жизни, длящийся с двенадцати до семнадцати лет и характеризующийся резкими изменениями во внешности ребенка, его характере и психике.

Как правило, девочки взрослеют на один-два года раньше мальчиков. При этом дети, живущие в тропическом климате, созревают на один-два года раньше своих сверстников, живущих в умеренном климате. Так, в некоторых африканских племенах девушки к одиннадцати годам полностью формируются и считаются пригодными для семейной жизни и исполнения материнских обязанностей.

Перед подростком возникает множество самых разных проблем, которые он должен так или иначе решать, и в результате он испытывает постоянный стресс. Как следствие, взрослеющий ребенок становится нервным, раздражительным, беспокойным, все время во всем сомневается, злится по пустякам и т. д. В этот сложный период жизни подростки особенно нуждаются в заботе и внимании взрослых, и родители должны сделать все возможное, чтобы поддержать своего ребенка, помочь ему преодолеть кризис.

Конечно, все сугубо индивидуально: один ребенок начинает взрослеть в двенадцать лет, другой в четырнадцать. Однако можно выделить несколько основных признаков

взросления подростка, по которым легко можно определить, что он уже вошел в кризисный возраст:

1. *внешние изменения*. Родителям следует быть начеку, если за последний год их ребенок сильно изменился внешне: у девочки появилась грудь и округлились бедра, мальчик раздался в плечах, у него начал ломаться голос, показалась первая щетина на щеках и проч.;
2. *физиологические изменения*, обыкновенно сопровождающие внешние. Так, у мальчиков появляются поллюции, у девочек начинаются месячные (цикл поначалу нерегулярный, но со временем устанавливается). Детский организм перестраивается, взрослеет;
3. *изменения в характере*. Послушный ребенок внезапно превращается в непокорного, грубого, бунтующего подростка, он постоянно дерзит взрослым, насмешничает, игнорирует адресованные ему замечания, не подчиняется приказам. Такое ощущение, что сына (дочь) подменили;
4. *резкие перепады настроения*. Подросток очень легко переходит из состояния веселья к меланхолической грусти, от отчаяния - к надежде. Однако родители должны насторожиться, если подобные перепады случаются у их ребенка слишком часто и без внешнего повода: такие беспричинные колебания настроения характерны для наркоманов;
5. *изменения в поведении*. Подростки часто ведут себя вызывающе, подчеркнуто сексуально, совершают хулиганские выходки, изо всех сил стараются привлечь к себе внимание. Или же напротив, замыкаются в себе, впадают в уныние, нервничают и страдают, занимаются самоедством. Но в любом случае их поведение заметно отличается от того, к чему привыкли родители;
6. *недовольство подростка чем-либо в своей внешности или характере*, возникновение комплекса неполноценности. Если ребенок часами смотрит на себя в зеркало, испытывая истинные муки и страдания из-за реального или мнимого недостатка, то родители должны насторожиться: у подростка явно развивается комплекс неполноценности. С одной стороны, это вполне естественно для возраста, в котором находится их ребенок, но с другой стороны, если ничего не предпринять, то этот комплекс может вырасти до гигантских размеров и испортить взрослеющей личности всю жизнь;
7. *повышенный интерес подростка к противоположному полу, первая любовь*. Когда ребенок впервые влюбляется, это всегда заметно: он становится задумчивым, рассеянным и в зависимости от характера его взаимоотношений с объектом чувства печальным или радостным. В этот период родителям очень важно не преступать границ “личного пространства” подростка, но в то же время не отстраняться от него, особенно в том случае, если любовь окажется несчастной, безответной;
8. *нервозность, беспокойство, раздражительность*. На фоне гормональных изменений, происходящих в организме, у подростка часто повышается давление и учащается сердцебиение, что, в свою очередь, влияет на его душевное состояние, вызывая беспокойство и даже страх, ввергая в панику, заставляя нервничать без явных причин. Родителям нужно с пониманием относиться к этому моменту, не усугубляя ситуацию нравоучениями и нотациями: их взрослеющий ребенок нуждается не в упреках и уроках, а в заботе и любви;
9. *состояние депрессии, невроз, появление навязчивых страхов*. Если депрессия длится недолго, то ничего страшного в ней нет: время от времени это случается с большинством людей, а подростки особенно ранимы и уязвимы. Беспокоиться следует в том случае, если депрессивное состояние продолжается более двух месяцев и сопровождается полным отказом подростка от активной деятельности, привычного поведения, контактов с внешним миром, в том числе от общения с друзьями и (возможно) родителями.

Ребенок взрослеет, и родителям приходится смириться с этим фактом. Однако их готовность пойти на разумные уступки часто разбивается о нежелание идти на контакт самого подростка; в семье то и дело вспыхивают конфликты, на ровном месте возникают ссоры, и, как следствие, отношения между родителями и ребенком портятся, становятся холодными и натянутыми. При этом подросток обвиняет мать с отцом в нежелании понять его, а родители, в свою очередь, считают ребенка грубым и неблагодарным.

И в этой ситуации нет правого и виноватого: есть только пострадавшие. Но, тем не менее, ответственность за налаживание отношений в семье лежит прежде всего на плечах родителей.

Часто конфликты родителей с подростками происходят из-за элементарного неумения сторон понять друг друга, а для этого следует научиться, не просто слушать, а слышать то, что тебе говорят. Психологи называют этот процесс активным слушанием, и выделяют в нем несколько правил, соблюдая которые, можно найти контакт с любым человеком. Во-первых, нужно смотреть собеседнику в глаза, во-вторых, не следует задавать ему вопросы, чтобы не разозлить его, в-третьих, надо спокойным тоном повторять конец его собственной фразы, в-четвертых, не стоит торопить человека, пусть говорит в удобном для него темпе. И, наконец, рекомендуется “отзеркаливать” собеседника, повторяя его жесты и позы, однако делать это нужно естественно. В этом случае вы легко найдете общий язык с любым человеком.

Подростковая среда и вредные привычки

Табакокурение, алкоголизм, наркомания. В современном мире эти проблемы внезапно «помолодели»: среди курильщиков, пьяниц и наркоманов сегодня так много подростков, что взрослые просто не имеют права отмахиваться от этой проблемы. Нет гарантии, что ваш собственный ребенок, еще вчера послушный и скромный, завтра не пристрастится к табаку, спиртному и не начнет употреблять наркотики; разумеется, вы должны постараться избежать этого.

Но что нужно делать, чтобы подросток не скатился на дно, не превратился в алкоголика или наркомана, не променял реальную жизнь на галлюцинаторный бред? Прежде всего, здесь важен личный пример: что видит ребенок с детства, как относитесь к курению, спиртному вы сами, ваши ближайшие родственники, друзья вашей семьи? Как у вас принято отмечать праздники?

Второй момент - это ваше отношение к информации, в большом количестве поступающей с экрана телевизора, из радиоприемников, со страниц газет и журналов: если вы радостно смеетесь над шутками про наркоманов, гордитесь «подвигами» наших пьяных соотечественников («Русского никто во всем мире не перепьет!»), скептически хмыкаете, читая про цирроз печени, то чего вы хотите от подростка? Он будет точно так же относиться к данному вопросу, как и вы! Будьте осторожны в высказываниях, а еще лучше — пересмотрите свою концепцию жизни и поменяйте установки.

Кроме того, спиртное и наркотики могут быть способом расслабления, ухода от напрягающей действительности. Если от водки подростку стало легче, то у него выработается устойчивый рефлекс: плохо — значит, надо выпить, хочется получить удовольствие - надо покурить травку. К тому же если подобное времяпрепровождение поощряется средой, в которой подросток обитает (в семье, детдоме, общежитии и т. д.), или людьми, с которыми он часто или постоянно контактирует (друзьями, авторитетными знакомыми или родственниками), то соблазн приобщиться к общему «увлечению» будет слишком велик. В итоге подросток будет делать не то, что надлежит делать, а то, что хочется; а хочется ему чувствовать себя равноправным членом компании и расслабляться наравне со всеми. Чтобы вытащить подростка из этой трясины, родители должны что-то противопоставить его пагубному удовольствию, иначе их попытки не увенчаются успехом. Это понятно: кто ж в подростковом возрасте отказывается от близких радостей ради светлого, но такого далекого и неясного будущего!

Ответственность несовершеннолетних

Кодекс об административных правонарушениях

Статья 20. 20. Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции либо наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах.

Статья 20. 21. Появление (в общественных местах в состоянии опьянения).

Статья 20.22. Распитие и появление, а также употребление наркотических, психотропных веществ несовершеннолетними в возрасте до 16 лет. Влечет наложение административного штрафа на родителей или их законных представителей в размере от 3 до 5 минимальных размеров оплаты труда.

Уголовный кодекс

Статья 228. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ (лишение свободы на срок от 3 до 10 лет).

Статья 230. Склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ (лишение свободы на срок от 2 до 8 лет).

Статья 231. Незаконное культивирование (штраф в размере от 500 до 700 минимальных размеров оплаты труда).

Статья 232. Организация притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ (лишение свободы на срок от 3 до 7 лет).

«Роль семьи в формировании здорового образа жизни»

Дискуссия для педагогов и родителей начальных классов

Цель: Формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья у учащихся и родителей.

Приглашенные эксперты: медицинский работник школы, участковый врач педиатр, психолог реабилитационного центра.

Ход дискуссии:

1. Психологический настрой родителей:

- улыбнуться соседу справа и соседу слева, пожать друг другу руки;
- фразу «Мы вместе» сказать шёпотом, для себя, так, чтобы услышали все присутствующие, так, чтобы услышала вся школа.

2. Детская кричалка:

Крикните громко и хором, друзья

Деток своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю... Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (да)

Замечательно! Молодцы!

А, теперь, немного о серьёзном. Нам сегодня предстоит определить, что такое «Здоровый образ жизни».

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Поражают стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере.

3. Возникает такой образ: (родители закрывают глаза) тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди – огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья.

4. Практическая работа у доски.

(2 человека выходят к доске)

Стиль жизни, поведение, поступки ребёнка, наносящие ущерб его здоровью.	Стиль жизни, поведение, поступки ребёнка, способствующие улучшению его здоровья.

Задание: заполнить таблицу.

Обсуждение. Высказывания участников, экспертов.

5. Права детей.

Если мы хотим достичь цели – направить выбор детей к принятию здорового образа жизни, то должны признать их право иметь полезные идеи и взгляды на самих себя.

Мы должны уважать их как граждан с правами на здоровье и ответственностью за него и искать такие подходы, которые бы помогли понять, как они видят мир.

В законе Российской Федерации от 22 июля 1993 г. № 5487-1, статье 24 о правах несовершеннолетних говорится о том, что несовершеннолетние имеют право на:

- диспансерное наблюдение и лечение в детской и подростковой службах в порядке, установленном Министерством здравоохранения РФ; медико-социальную помощь и питание на льготных условиях, устанавливаемых Правительством РФ, за счет средств бюджетов всех уровней; бесплатную медицинскую консультацию за счет средств бюджетов всех уровней при определении профессиональной пригодности; получение необходимой информации о состоянии здоровья в доступной для них форме.

Обсуждение. Высказывания участников, экспертов.

6. Практическая работа.

Заполнить таблицу.

1. Вопрос: Сколько часов в день обычно смотрят телевизор или играют с компьютером в вашей семье? (поставьте галочку в нужной клетке.)

	Не смотрим	до 1 часа	2 часа	3 часа и более
Мать				
Отец				
Дети				

2. Вопрос: Курят ли в Вашей семье в присутствии детей?

(поставьте галочку в нужной клетке)

	Да, почти всегда	Иногда	Никогда
Мать			
Отец			
Другие члены семьи			

3. Вопрос: Хотели бы отец и мать бросить курить сейчас и почему?

(поставьте галочки в нужных клетках).

	Нет	Да, ради своего здоровья	Да, ради здоровья детей	Да, чтобы не быть плохим примером детям
Мать				
Отец				

4. Вопрос: Какие привычки питания имеются у взрослых членов семьи и детей?

	Взрослые	Дети
Едим много сладкого		
Едим много хлеба и булок		
Едим много фруктов		
Едим много жирной пищи, много масла		
Едим много сырых овощей		
Любим и едим все острое		
Любим все соленое и подсаживаем пищу		
Любим яйца		
Придерживаемся режима питания		

Обсуждение результатов анкеты. Высказывания участников, экспертов.

7. Практическая работа. Игра «Ромашка»

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы- продолжить...

1. В здоровом теле ,(здоровый дух)
2. Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)
3. Заболел живот, держи (закрытым рот)
4. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

5. Землю сушит зной, человека (болезни)
6. К слабому и болезнь (пристает)
7. Поработал (отдохни)
8. Любящий чистоту – (будет здоровым)

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы - это народная мудрость.

Так что же такое здоровье?

Обсуждение. Высказывания участников, экспертов.

8. Подведение итогов.

- Быть здоровым нелегко. Ваше здоровье зависит не только от Вас, но и от других людей.
- Здоровье – это о других заботиться. Когда ты здоров, ты хочешь прыгать играть и даже учиться.
- Здоровье – это работа. Здоровье помогает быть хорошим.
- Здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся и не болеют.
- Само здоровье зависит от человека. Правильное питание, доброта, физические занятия, а главное – чистота души.
- Не будешь здоровым – мало проживешь, и мир будет казаться неинтересным.
- Здоровье – наиважнейшая вещь в жизни: важнее работы, денег и школы.

Тренинговое занятие «Противостоять агрессии».

Цель:

- предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения подростков;
- формирование чувства эмпатии, умение оценивать ситуацию и поведение окружающих;
- обучение "ненаправленным" способам преодоления собственных отрицательных эмоций, состояний и приемам регуляции психического равновесия.

Ход занятия

I часть. Участники сидят в полукруге.

- Мы много говорим о здоровье, но часто о физической его стороне, а ведь немаловажно и психическое здоровье. Психическое здоровье – это основа успешного развития личности.

Современный мир очень активен, быстро меняется, меняются жизненные ценности, нравственные нормы. Все чаще встречаются люди с повышенной тревожностью, раздражительностью, агрессивностью.

- Сегодня мы поговорим об агрессии, попробуем разобраться в этой серьезной проблеме, определим причины и последствия агрессивного поведения.

Что же такое агрессия?

Агрессия – это поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда другим людям. (Видеоролик с ситуациями агрессивного характера).

Обсуждение.

II часть. Психологи выделяют несколько видов агрессивных реакций:

- физическая агрессия – использование физической силы против другого лица;
- вербальная – выражение негативных чувств через словесное содержание (угрозы, проклятия) и через форму (визг, крик);
- косвенная – агрессия ни на кого не направленная;
- раздражение – готовность, при малейшем возбуждении, к проявлению негативных чувств (вспыльчивость, грубость);
- обида – зависть и ненависть к окружающим за реальные или вымышленные действия;
- подозрительность – недоверие или убеждать в том, что другие люди планируют и приносят вред;
- негативизм – открытое проявление недовольства чем-либо или кем-либо.

Давайте порассуждаем о том, как человек проявляет свою агрессивность?

Какие причины провоцируют вашу агрессивность? Что значит защитная реакция на страх?

Каковы на ваш взгляд последствия агрессивного поведения?

III часть. Каждый человек в своей жизни обязательно должен задать себе такие вопросы: «Для чего я пришел в этот мир? Что я могу сделать для того, чтобы изменить его в лучшую сторону? Хорошо ли, комфортно ли со мной тем, кто рядом?».

Необходимо отметить, что агрессия не всегда имеет цель приносить вред окружающим. Она может проявляться как самозащита. Она бывает нужна для защиты своих потребностей, собственности, прав, удовлетворения личных желаний, развивает познание, побуждает к необходимой конкуренции.

Но, чаще агрессия – это поведение, причиняющее боль, она приводит к возникновению эмоциональных конфликтов, формируют грубые черты характера.

Попробуйте сейчас ответить на вопрос «Готов ли я отказаться от агрессивного поведения уже сейчас?».

Наши ответы мы поместим на «Дерево добра». Если готовы отказаться от агрессивного поведения - прикрепите на крону дерева яблоки, если понимаете, что агрессивное поведение несостоятельно, но еще не совсем готовы от него отказаться –

прикрепите цветы (из них обязательно вырастут яблоки), если считаете, что агрессия необходима, и от нее не надо избавляться – прикрепите листья.

- Мне интересен ваш выбор в любом случае, так как вы свободны в своем мнении.

(Участники делают выбор и аргументируют его)

IV часть. А пробовал ли кто-нибудь из вас рисовать агрессию? На что она похожа? Как ее можно изобразить?

На столах все, что нужно для рисования – попробуйте выплеснуть агрессию на бумагу.

Рисование (музыка)

Что чувствовали, когда рисовали? Раскройте свои ощущения.

Вы сейчас убедились, что можно выплеснуть свою агрессию, не разряжаясь на окружающих людей.

V часть. Есть разные способы преодоления агрессии, я вас с ними познакомлю.

Когда вам плохо, когда гнев пытается вырваться наружу, как необузданное чудовище, когда вы хотите избавиться от пугающих воздействий обиды, подозрительности, раздражения, представьте свечу, в пламени которой сгорает все плохое. Прислушайтесь к шуму воды, открыв кран, представьте, как вода смывает всю злость и агрессию, очищая вашу душу.

Включите приятную музыку, посмотрите любимые фотографии или насладитесь картинами природы.

Упражнения на снятие негатива, агрессивности:

- дыхание на счет 5 – 5 – 5 (вдох – пауза – выдох)
- свеча
- клубочек с пожеланиями, добрыми словами – скажите что-то хорошее своему соседу, передайте клубочек, держа нить в руке. Натяните нить, закройте глаза, почувствуйте себя единым целым, ощутите тепло надежного дружеского плеча. Каждый из вас важен и ценен в этой жизни!

- А теперь я вам предлагаю избавиться от агрессии, которую вы выплеснули на бумагу. Вы порвете свой листок и выбросите его в урну, без сожаления попрощавшись со своей агрессией и злостью.

VI часть. Рефлексия.

Что вы узнали сегодня нового? Чему научились? Что запомнилось, понравилось? Какие можете сделать выводы?

На прощание я хочу рассказать вам еще одну притчу.

«Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков.

Один волк представляет зло – зависть, ревность, грубость, агрессию. Другой волк представляет добро – мир, любовь, верность, отзывчивость.

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Я очень хочу, чтобы после нашего занятия, у вас не было сомнения в том, какого волка в себе вам нужно кормить!

Спасибо вам всем за сотрудничество! Удачи и успехов в преодолении агрессии!

Интерактивное занятие с элементами тренинга для педагогов «Формула хорошего настроения».

Цель: развитие позитивной коммуникации в группе, выбор и использование адекватных, не вредных здоровью способов и приемов, помогающих справиться с плохим настроением.

Задачи:

- Создать благоприятные условия для эффективного межличностного общения в группе.
- Закрепление навыков самоанализа, содействие самораскрытию, активизация процесса рефлексии.
- Организация обсуждения применяемых приемов и способов, помогающих справиться с плохим настроением и выбор адекватных, «здоровых», не вредных здоровью способов.
- Проведение упражнений, игр, творческих заданий, способствующих сосредоточению внимания, активизации мыследеятельности участников.
- Презентация формулы хорошего настроения, обозначение и визуализация составляющих хорошего настроения на коллаже.

Ход занятия

- *Музыкальное сопровождение (песня «Хорошее настроение»).*
- *Оформление доски, соответственно тематике занятия.*

1. Организационно-мотивационный этап (в общем круге).

Участники усаживаются на стулья, расположенные по кругу.

1. Оргмомент. Приветствие участников тренинга.

2. Сообщение темы и целей занятия.

Сегодня мне хотелось бы Вас пригласить на тренинговое занятие, где каждый из вас сможет окунуться в мир игры. Наша встреча посвящена тому, чтобы вы поближе узнали друг друга, а также мы поговорим о составляющих хорошего настроения.

3. Принятие правил работы группы.

Активная и слаженная работа по времени, регламент.

Обсуждение. Голосование.

4. Упражнение «Ты Таня – умная, а я Вася – добрый...».

Цель: Знакомство, повышение и активизация настроения участников группы, создание условий для повышения самооценки молодежи.

Инструкция: Я – ведущий, начинаю, а вы продолжите по кругу:

«Я – Таня – умная», следующий участник повторяет имя предыдущего и называет свое имя и качество «Ты Таня – умная, а я Вася – добрый» и так далее по кругу.

Вывод: Каждый человек уникален, и поэтому надо учиться говорить о себе положительно. Это в свою очередь придает уверенности. Надо любить себя и уважать, и тогда людям уважать тебя будет легче. Чем меньше комплексов, тем ты проще, и, как известно, будь проще и люди к тебе потянутся.

5. Беседа «Мое настроение»

Цель: Введение в тему, повышение мотивации к самоанализу, рефлексии.

Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это – ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно. Есть ли у вас «свое настроение, такое, в котором вы находитесь чаще всего? Подумайте, каким вас видят ваши друзья, одноклассники, родители? Я призываю вас к

самоанализу. Вам необходимо будет работать с людьми, и уметь управлять своими эмоциями. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями. В эти моменты обычно душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, вам известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения в той или иной конкретной ситуации, а также о мере его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

6. Упражнение «Ассоциации».

Цель: Провести ассоциативный ряд с понятием «плохое и хорошее» настроение, активизация мыследеятельности участников.

Что для вас хорошее настроение? Одним словом продолжите предложение:

- «Хорошее настроение – это...» (*Улыбки, смех, радость, мама, папа...*).
- Если настроение – это цвет, то какой это цвет. А плохое?
- Если это прикосновение? (*Приятное*).
- Книга, фильм, погода, музыка...

Мозговой штурм. Обсуждение.

II. Реализующий этап (в общем круге).

1. Упражнение-энергизатор «Карточка общих черт».

Цель: знакомство друг с другом, развитие позитивной коммуникации.

Необходимые материалы: Индивидуальные бланки с вопросами и ручки на каждого участника.

Инструкция: Вам предлагается бланк с утверждениями. Необходимо найти эти качества у участников группы. Тот человек, кому подходит данное утверждение расписывается напротив него. Ваша задача проставить как можно больше подписей напротив данных утверждений.

КТО?

- Родился в том же году.
- Младше вас.
- Выше вас ростом.
- Учится в том же учреждении
- Имеет более светлые волосы.
- Любит того же писателя.
- Слушает ту же музыку.
- Опытнее вас в чём-либо
- Имеет глаза того же цвета.
- Любит то же животное.
- Имя начинается с той же буквы.
- Нравится то же блюдо.
- Нравится такой же вид спорта.
- Считает, что настроение зависит от меня самого
- Считает, что настроение зависит от внешних факторов (от настроения других людей, погодных условий, при наличии телепередач, праздников и т.д.)

Рефлексия: Сложно было выполнять упражнение? Что на ваш взгляд было самым сложным? У кого, сколько осталось не подписанных утверждений?

Поднимите руку, кто считает, что настроение зависит от внешних факторов? Почему вы так считаете? Поднимите руку, кто считает, что во многом настроение зависит от себя самого.

Вывод: Если я – человек и личность, то должен научиться управлять своим настроением, несмотря на все внешние факторы. Еще древнегреческий ученый Сенека говорил: «Самая высшая власть – власть над собой».

2. Разделение группы на команды.

Участники из общего круга путем деления на команды размещаются за столами.

Необходимые материалы: 3 отдельно стоящих стола для каждой команды, заготовки указателей – названия столов «Капуста», «Перец», «Огурец», вокруг столов соответствующее числу участников количество стульев.

Инструкция: Рассчитайтесь, пожалуйста, на «Капуста», «Перец», «Огурец», запомнив название овощей, которые сказали. Команда «Капуста», вы размещаетесь за столом, где изображен соответствующий указатель – «Капуста». Команда «Огурцов» и «Перцев» также размещается за соответствующими столами.

3. Творческое задание «Девиз команды» (работа в подгруппах).

Цель: Повышение активности участников и содействие сплочению группы.

Необходимые материалы: Листы А4 – 6 шт. (по 2 листа на команду), фломастеры – 3 упаковки, маркеры – 3 упаковки (по 1 упаковке для каждой команды).

Инструкция: Выберите капитана команды и придумайте девиз команды, который бы отражал Ваше хорошее настроение. Например: «Солнце светит для меня, лучше нету сего дня!»

Выступления команд.

Театрализация.

4. Упражнение «Как справиться с плохим настроением».

Цель: Обозначение способов, помогающих справляться с плохим настроением, выбор адекватных, «здоровых», не вредящих здоровью способов поднятия настроения.

Необходимые материалы: Листы А4 – 6 шт. (по 2 листа на команду), фломастеры – 3 упаковки, маркеры – 3 упаковки (по 1 упаковке для каждой команды).

Инструкция: В командах обозначить способы, помогающие справляться с плохим настроением, а затем по истечении времени озвучить их.

Вывод: Необходимо помнить, что одной из главных жизненных ценностей является здоровье. Выбирая определенные способы, помогающие справляться с плохим настроением, нужно подумать: «Какой ценой я улучшаю свое настроение сегодня?». Если ответ – «Ценой в здоровье», то постараться выбрать другой способ.

5. Творческое задание «Эскиз хорошего настроения».

Цель: Развитие позитивной коммуникации, сплочение коллектива.

Необходимые материалы: Листы А4 – 6 шт. (по 2 листа на команду), фломастеры – 3 упаковки, маркеры – 3 упаковки (по 1 упаковке для каждой команды).

Инструкция: Каждый задумайте эскиз хорошего настроения. Не ограничивайтесь в воображении. Это могут быть любые элементы, отражающие именно ваше хорошее настроение. Задание – нарисовать общий рисунок, где каждый будет рисовать не более 30–40 секунд. Затем он передает лист другому.

Рефлексия. Каждый постарался внести свое в общее дело. Подумайте, получился ли у вас общий рисунок или это все-таки отдельные элементы. Ваш эскиз может рассказать о слаженности работы в группе.

Презентация эскиза.

6. Упражнение «Пожелание другу».

Цель: Создание позитивного эмоционального фона.

Необходимые материалы: Заготовки листочков в форме сердечка и ручки – по количеству участников. Декоративный мешочек.

Инструкция: На сердечке напишите приятную фразу другу. Можете начать так: «От всей души желаю тебе...»

Ведущий собирает в декоративный мешочек сердечки с пожеланиями. Сердечки перемешиваются. Затем, в конце занятия каждый участник вынимает из мешочка пожелание.

III. Заключительный этап.

Ведущий приглашает участников в общий круг.

В общем круге вытягиваются листочки с пожеланиями.

1. Упражнение «Принимаю пожелание».

Цель: Создание позитивного эмоционального фона, завершение на позитивной ноте.

Необходимые материалы: декоративный мешочек с пожеланиями (сердечками).

Каждый получил пожелание. Говорите чаще друг другу приятные слова, учитесь жить с позитивным умом и со здоровым телом и хорошее настроение не покинет больше вас! До свидания!

Звучит фонограмма песни «Хорошее настроение».

ПРОГРАММА
психолого-педагогической профилактики и коррекции отклоняющегося поведения
подростков «СТУПЕНИ»
Пояснительная записка

В условиях кризиса современного общества и изменения морально-нравственных и ценностных установок возросло число подростков, склонных к проявлению асоциального поведения.

Специфический способ преобразования социальных норм и ожиданий посредством демонстрации ценностного отношения к ним получил название отклоняющегося поведения, которое характеризуется использованием собственных приемов самовыражения: сленг, стиль, символика, мода, манера, проступок. Но если одеждой и приверженностью к какому-либо стилю самовыражения подросток не приносит вреда окружающим, а только вызывает их недовольство, то проступками он наносит ощутимый ущерб и себе, и другим людям.

Поведение подростков с отклоняющимся поведением отличается рядом особенностей, таких как:

- недостаточность жизненного опыта и низкий уровень самокритики;
- отсутствие внутренней оценки жизненных обстоятельств;
- повышенная эмоциональная возбудимость;
- повышенная внушаемость и подражательность;
- неуравновешенность между процессами возбуждения и торможения.

Причины отклоняющегося поведения подростков являются не только последствиями воспитания в неблагополучной семье, но и обусловлены особенностями возраста в сочетании с отдельными неблагоприятными факторами окружения или развития личности.

Зачастую подросток не знает, не умеет или не хочет удовлетворить свои потребности конструктивными способами.

Все вышеизложенное позволяет говорить о высокой актуальности и значимости программы, направленной на коррекцию отклоняющегося поведения у подростков.

Основная идея программы:

Предлагаемая программа направлена на работу с подростками, с проявлениями отклоняющегося поведения.

Цель:

Повышение социальной компетенции подростков, содействие их социально-психологической адаптации.

Задачи:

1. Установить причины возникающих трудностей и конфликтных ситуаций.
2. Осуществлять мероприятия по профилактике правонарушений, формированию здорового образа жизни, воспитанию толерантности и уважению к правам человека.
3. Информировать о влиянии отклоняющегося поведения (агрессивного, противоправного, аддиктивного) на здоровье, личностное развитие, профессиональное и жизненное становление.
4. Развивать стратегии и модели социально-приемлемого поведения.

Адресаты программы:

Подростки с отклоняющимся поведением.

Формы работы:

- диагностика;
- индивидуальные и групповые консультации;
- индивидуальные и групповые коррекционные занятия;

Структура программы:

1 этап – диагностический.

Этот этап предполагает наблюдение, беседы, тестирование, анализ полученной информации. По результатам диагностики на каждого участника программы составлен индивидуальный портрет, отражающий особенности личности, на основании этого даются рекомендации родителям, сотрудникам ОДН и ТКДН, педагогам школы для дальнейшего взаимодействия по работе с подростком.

2 этап – коррекционный.

Цель этого этапа состоит в повышении социальной компетентности контингента и содействии социальной адаптации.

На данном этапе предусмотрено проведение занятий на развитие и формирование коммуникативных навыков, профилактику правонарушений, формирование позитивных жизненных целей и социально одобряемого поведения.

3 этап – аналитический.

Цель этапа состоит в подготовке выводов и рекомендаций по результатам проведенной деятельности.

Условия реализации:

Программа рассчитана на 3 месяца, периодичность проведения занятий – 1 занятие в 1 – 2 недели продолжительностью 1 час.

Примерный тематический план занятий

№	Мероприятия	продолжитель ность
1	Знакомство, проведение опроса и диагностики (тест на определение СОП, тест на определение акцентуации характера).	1
2	Консультирование по результатам диагностики, (при необходимости направление на консультацию к социальному педагогу).	1
3	Консультирование о правовой ответственности, беседы по актуализации необходимости соблюдения законов и правил общества.	1
4	Практические занятия, практикумы по развитию навыков саморегуляции, повышению уровня субъективного контроля, выработке умения противостоять негативному влиянию со стороны.	1
5	Практические занятия по выявлению, определению и актуализации жизненных целей, повышению мотивации к их достижению, по анализу своего жизненного пути, определению актуальных проблем настоящего и прогнозированию будущего. Помощь в определении образовательного маршрута.	1
6	Консультирование по итогам проведенной работы.	1
ИТОГО:		6 часов

Планируемые результаты:

Сформированы эффективные стратегии поведения, препятствующие совершению правонарушений и способствующие укреплению ответственности за свой поведенческий выбор.

Программа может корректироваться под актуальный запрос клиентов, в соответствии с их физическими и психологическими особенностями.

**Программа формирования психологического благополучия личности старших школьников «Гармония»
Пояснительная записка**

1. Актуальность программы:

Проблема психологического благополучия личности является одной из фундаментальных в психологии. Переживание благополучия (или неблагополучия) интегративное, на него влияют различные стороны бытия человека, в нем слиты многие особенности отношения человека к себе и окружающему миру. В качестве базовых составляющих психологического благополучия принято выделять:

- позитивные отношения с другими;
- принятие себя (позитивная оценка себя и своей жизни);
- автономию (способность следовать своим собственным убеждениям);
- компетентность (контроль над окружающей средой, способность эффективно управлять своей жизнью);
- наличие целей, придающих жизни направленность и смысл;
- личностный рост как чувство непрекращающегося развития и самореализации.

При разработке программы мы исходили из того, что в настоящее время в психотерапии существует множество различных школ, направлений и техник воздействия. В рамках основных направлений психологии выделяются следующие подходы к формированию психологического благополучия: психодинамический, бихевиоральный, гуманистический, гештальт-терапия, когнитивный подходы.

2. Концептуальные основы создания программы

Цель: Формирование психологического благополучия личности старших школьников.

Задачи:

1. Познание своих сильных и слабых сторон во взаимоотношениях с другими людьми.
2. Формирование активного самосознания, личностного роста.
3. Стимулирование навыков волевой саморегуляции.
4. Развитие способности к рефлексии как процессу познания и понимания самого себя.

Основная идея программы - САМОДОСТАТОЧНОСТЬ. Опора только на чужие ресурсы делает человека зависимым. Опора на свои собственные ресурсы – укрепляет.

3. Адресат программы: Обучающиеся старших классов в возрасте от 14 до 18 лет.

4. Направления деятельности:

- диагностическая деятельность обеспечивает своевременное выявление актуальных проблем участников программы;
- коррекционно-развивающая деятельность обеспечивает своевременную специализированную помощь в решении личностных и интеллектуальных проблем участников программы;
- консультативная деятельность обеспечивает непрерывность психолого-педагогического сопровождения по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и социализации участников программы;
- информационно-просветительская деятельность направлена на формирование у участников программы потребности в психологических знаниях.

5. Основные принципы программы

1) принцип активности участников — в ходе занятий члены группы постоянно вовлекаются в различные действия: обсуждение и проигрывание ролевых ситуаций, предложенных самими участниками; наблюдение по заданным критериям за поведением участников ролевых игр; выполнение специальных устных и письменных упражнений и пр.;

2) принцип исследовательской позиции — в ходе работы в группах тренинга

создаются такие ситуации, когда участникам нужно самим найти решение проблемы, самостоятельно сформулировать уже известные психологии закономерности взаимодействия и общения людей;

3) принцип объективации поведения — в начале занятий поведение участников группы переводится с импульсивного на объективированный уровень и поддерживается на этом уровне; важное средство объективации поведения, используемое во всех видах тренинга, это особым образом организованная обратная связь;

4) принцип партнерского общения — предполагает признание ценности другой личности, ее мнений, интересов, а также принятие решения с максимально возможным учетом интересов всех участников общения (а не достижение одной из сторон своих целей за счет интересов другой).

6. Ожидаемые результаты программы:

1. Участники программы узнали свои сильные и слабые стороны.
2. Повышен уровень активного самосознания, навыков волевой саморегуляции, личностного роста.
3. Развита способность к рефлексии как процессу познания и понимания самого себя.

На основании вышеизложенного предполагается, что в рамках реализации данной программы при организации деятельности подростков с учетом перечисленных принципов и специальных психолого-педагогических условий, у них будет сформировано психологическое благополучие.

7. Сроки и этапы реализации Программы:

Программа рассчитана на 10 занятий продолжительностью 2 часа каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 3 месяцев. Общая длительность программы 20 часов.

8. Механизмы реализации программы

Механизм реализации программы предусматривает:

- использование интерактивных форм работы;
- организация диагностического исследования;
- обобщение и анализ результатов работы.

Учитывая специфику подросткового возраста и сложность, неравномерность процесса формирования психологического благополучия личности в основу программы нами были положены следующие принципы:

1. Создание благоприятной среды для личностного развития подростков.
2. Обеспечение эмоционального комфорта участников.
3. Создание условий для обмена опытом между участниками через тренировку способов коммуникативного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
4. Формирование навыков саморегуляции.
5. Формирование уверенного поведения через осознание подростками своих личностных качеств и возможностей.

На наш взгляд, целесообразно использовать именно групповые формы работы, так как коррекционный эффект достигается не только деятельностью психолога, но и внутригрупповыми процессами. Особенно потому, что в подростковом возрасте особенно значимо мнение группы и межличностные отношения в ней. Что в свою очередь также оказывает психотерапевтическое воздействие.

Психокоррекционная группа может облегчить процесс самоисследования и самопознания, проверить посредством группового мнения уровень самооценки, реальность собственных притязаний.

Каждое занятие программы проводится в стандартной форме по структуре тренингового занятия и включает в себя: организационный момент (ритуал приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания), подведение итогов (эмоциональное отреагирование – осмысление) и ритуал прощания.

Игры и упражнения, предлагаемые в программе – это в основном это хорошо известные психологам, разработанные в различных направлениях психологического тренинга, других видах активной психологической работы, методы и приемы, несколько измененные в зависимости от целей работы.

9. Тематическое планирование:

№	Тема занятия	Цель занятия	Примерное содержание занятия	Кол-во часов
1	Знакомство	Данная встреча начинается тренинг, поэтому в первую очередь необходимо создать благоприятные условия для работы группы, подробно ознакомить участников с основными принципами социально-психологического тренинга, вместе продумать и принять правила работы именно этой тренинговой группы, начать освоение приемов и способов самораскрытия, приступить к освоению активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Здравствуйте, меня зовут..., я люблю...» • Упражнение «Правила группы» • Игра – разминка «Австралийский дождь» • Упражнение «Интервью» • Упражнение «Липучки» • Упражнение «Островки» • Упражнение «Коллаж» • Упражнение «Квадрат» • Упражнение «Передай движение по кругу» • Упражнение «Нас с вами объединяет...» Рефлексия.	2
2	Мы – команда	Закрепить тренинговый стиль общения, повысить уровень сплоченности, взаимопонимания и согласованности действий в группе.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Здравствуй, я тебя помню...» • Разминка «Построиться по росту, цвету глаз, размеру обуви и т.п.» • Упражнение «Невидимая нить» • Упражнение «Вавилонская башня» • Упражнение «Дом» • Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на «черный день» • Упражнение «Скульптура» • Упражнение «Подарок» Рефлексия.	2
3	Я+Он+Они=Мы	Совершенствовать коммуникативные умения, навыки невербального общения.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Стоп-кадр» • Упражнение «Театр: пьеса, которая устроит всех» • Упражнение «Карусель» 	2

			<p>комплиментов»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка. Игра «Молекулы» • Упражнение «Поменяйтесь местами» • Упражнение «Ботинки» • Упражнение «Броуновское движение» • Упражнение «Паутинка» • Упражнение «Переправа» • Упражнение «Паровозик» • Упражнение «Пять добрых слов» <p>Рефлексия.</p>	
4	Границы моего Я	Самораскрытие и осознание сильных сторон своей личности, т. е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Доброе животное» • Упражнение «Рыба для размышления» • Техника «Метафоричный Автопортрет» • Коллаж «Мой герб» • Упражнение «А что дальше?» • Упражнение «Аплодисменты по кругу» <p>Рефлексия.</p>	2
5	Путешествие к своему Я	Продолжить самораскрытие и осознание сильных сторон своей личности, т. е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Свет мой, зеркальце, скажи...» • Упражнение «Ласковое имя» • Упражнение «Скажи мне, кто твой друг» • Упражнение «Мои сильные стороны» • Упражнение «Мои слабые стороны» • Упражнение «Контраргументы» • Упражнение «Потерпевшие кораблекрушение» <p>Рефлексия.</p>	2
6	Я и мое окружение	Вооружение системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, социально-психологических ситуаций; создание условий для возможности	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Зоопарк» • Упражнение «Я глазами других» • Упражнение «Отверженный» • Упражнение «Восковая палочка» • Упражнение «Прокуроры 	2

		увидеть себя глазами других людей, отработка навыков анализа своего поведения; включение участников в процесс самосовершенствования.	и адвокаты» <ul style="list-style-type: none"> Упражнение «Твое лучшее качество» Упражнение «Порадуй меня» Упражнение «Какой я в межличностных отношениях» Рефлексия.	
7	Размышления о себе	Определение и осознание собственных личностных границ и коррекционная работа с ними, предоставление возможности участникам осознать себя как уникального человека со своими индивидуальными особенностями.	<ul style="list-style-type: none"> Упражнение «Черное и белое» Упражнение «Зато» Упражнение «Я-высказывания / Ты-высказывания» Упражнение-медитация «Здравствуй, Я, мой любимый» Упражнение «На какого сказочного героя я похож?» Упражнение «Пять добрых слов» Упражнение «Что моя вещь знает обо мне» Рефлексия.	2
8	Я – это все мои Я	Познание своих положительных и отрицательных качеств (на сознательном и бессознательном уровне), мешающих принятию себя, снять напряжение, чувство тревоги, развитие умений самоанализа и преодоление психологических барьеров.	<ul style="list-style-type: none"> Упражнение «Без маски» Упражнение «Брачное объявление» Упражнение «На что похоже моё настроение» Упражнение «Живая анкета» Упражнение «Быстрые превращения» Упражнение «Чувства» Декларация моей самости (по Вирджинии Сатир) Рефлексия.	2
9	Жизнь по собственному выбору	Осознание ответственности за свое поведение.	Тренинг «Профилактика вредных привычек»: <ul style="list-style-type: none"> Упражнение №1 «Табу» Упражнение №2 «Портрет наркомана» Упражнение №3 «Десять заповедей» Упражнение №4 «Зависимость» Рефлексия.	2
10	Люби себя	Закрепить полученные навыки и умения	Притча о молодом человеке	2

		самораскрытия и самоанализа, подвести итоги работы группы, оказать психологическую поддержку участникам, ответить на все возникшие вопросы.	<ul style="list-style-type: none"> • Информирование «Немного из жизни наших Я» • Упражнение в парах «Зеркало» • Упражнение «Вошебный магазин» • Игра «Рукопожатие вслепую» • Упражнение «График моей жизни» • Упражнение «Карусель комплиментов» • Упражнение «Письмо самому себе любимому» Рефлексия.	
ВСЕГО:				20 часов

Результаты повторной диагностики по тесту Жизнестойкости

№	Пол/код	Баллы			
		Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
1.	ж/01	41	42	18	71
2.	м/02	32	36	17	62
3.	ж/05	29	22	21	59
4.	м/08	27	26	15	56
5.	ж/10	30	30	14	52
6.	м/15	33	33	15	63
7.	м/19	38	36	14	65
8.	ж/21	26	38	12	58
9.	ж/24	40	24	13	61
10.	м/30	43	29	18	66
11.	ж/32	35	30	14	60
12.	ж/33	38	42	15	67
13.	м/36	26	30	17	58
14.	м/39	24	39	20	67
15.	ж/43	30	24	13	52
16.	ж/46	33	26	17	53
17.	ж/47	39	25	13	60
18.	м/52	42	27	18	69
19.	ж/53	40	29	13	71
20.	ж/54	31	31	14	59
21.	м/58	34	34	14	72
22.	ж/59	32	33	16	68
23.	ж/63	36	32	16	70
24.	ж/64	43	25	17	63
25.	м/65	25	26	13	54
26.	м/66	27	32	21	65
27.	ж/68	33	31	16	68
28.	м/69	40	33	14	67
29.	м/34	25	20	15	51
30.	ж/67	24	26	14	52
31.	м/04	26	25	12	54
32.	ж/07	21	20	13	48
33.	ж/09	20	31	14	46
34.	ж/12	28	20	12	51
35.	м/13	34	21	11	56
36.	м/14	32	22	14	48
37.	ж/17	26	25	14	47
38.	м/20	25	23	16	42
39.	ж/23	26	36	12	57
40.	м/26	25	24	11	56
41.	м/27	27	21	18	59
42.	ж/41	26	23	10	52
43.	м/44	28	20	14	47

44.	м/45	21	25	12	43
45.	м/49	26	24	13	48
46.	м/51	28	19	11	45
47.	м/56	30	26	12	58
48.	м/37	21	20	10	38
49.	м/38	24	18	14	39
50.	ж/42	27	21	9	34
Средние значения		30,3±3,4	27,5±3,8	14,4±2,6	56,5±3,7

Результаты повторной диагностики по методике МИС

№	Пол/код	Номер фактора (показатели в стенах)								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	ж/01	9	8	9	6	9	9	9	6	6
2.	м/02	6	10	9	8	9	9	9	8	8
3.	ж/05	9	7	8	7	8	8	8	7	6
4.	м/08	8	9	7	7	7	9	7	6	8
5.	ж/10	5	9	9	8	5	9	9	8	7
6.	м/15	9	9	7	7	6	9	9	7	6
7.	м/19	10	10	9	10	9	9	9	6	6
8.	ж/21	8	9	9	9	9	9	8	8	8
9.	ж/24	8	9	9	7	9	9	7	7	7
10.	м/30	6	8	9	8	8	9	8	6	6
11.	ж/32	8	7	8	9	7	8	9	8	8
12.	ж/33	8	8	6	9	9	9	9	7	7
13.	м/36	8	9	8	7	9	9	9	6	6
14.	м/39	6	10	10	8	8	9	8	8	6
15.	ж/43	7	9	8	8	7	8	7	7	6
16.	ж/46	6	9	9	9	10	9	8	6	8
17.	ж/47	8	7	7	9	9	9	10	6	7
18.	м/52	8	9	9	9	9	9	9	6	9
19.	ж/53	7	9	6	9	9	8	9	8	7
20.	ж/54	6	9	7	7	9	9	8	7	6
21.	м/58	10	9	8	8	9	9	7	6	10
22.	ж/59	8	9	8	8	8	9	9	8	6
23.	ж/63	8	10	6	8	9	8	9	7	8
24.	ж/64	8	8	8	9	9	9	8	5	7
25.	м/65	8	9	7	7	9	9	7	5	6
26.	м/66	9	8	7	6	8	9	9	4	6
27.	ж/68	9	9	9	8	9	8	9	6	8
28.	м/69	8	10	9	9	10	9	8	6	7
29.	м/34	9	8	6	6	9	9	7	8	6
30.	ж/67	9	9	6	8	9	9	9	7	8
31.	м/04	7	10	8	9	10	8	9	7	7
32.	ж/07	6	9	8	9	9	9	8	6	6
33.	ж/09	9	7	9	8	8	9	7	8	8
34.	ж/12	8	9	8	9	10	9	8	7	7
35.	м/13	8	10	9	9	9	8	10	5	8
36.	м/14	10	9	6	6	9	9	9	6	6
37.	ж/17	8	8	8	7	8	9	9	6	8
38.	м/20	7	9	10	9	9	9	8	6	7
39.	ж/23	8	9	8	9	10	8	7	8	6
40.	м/26	9	7	7	6	9	9	9	7	8
41.	м/27	9	8	8	7	9	9	9	8	7
42.	ж/41	9	7	7	7	8	9	8	6	6
43.	м/44	10	9	6	6	9	8	7	6	8
44.	м/45	10	7	8	9	9	9	9	6	7

45.	м/49	9	8	8	8	9	9	9	9	6
46.	м/51	8	7	8	9	8	9	8	6	8
47.	м/56	6	10	9	9	9	8	9	8	6
48.	м/37	10	9	6	6	8	9	8	7	8
49.	м/38	9	7	7	8	9	9	7	5	7
50.	ж/42	8	8	8	9	9	8	8	6	8
Средние значения		8,1±0,6	8,6±0,8	7,9±0,4	7,9±0,8	8,6±0,6	8,8±0,3	8,3±0,4	6,7±1,3	7,0±1,1